

Листопробитий
ПІДРУЧНИК
Шведської руханки
Твор і зматів
Ритмічних вправ
Дитячих забав

ПІДРУЧНИК ШВЕДСЬКОЇ РУХАНКИ

На основі підручника Л. Н. Тернгрена

зладив
П. Ф.
учитель руханки.



"HOWERLA"

41 E. 7th St., New York 3, N. Y

1956

ВІД ВИДАВНИЦТВА

З огляду на брак відповідного підручника руханки, ігор та ритмічних вправ, ми рішили перевидати "ПІДРУЧНИК ШВЕДСЬКОЇ РУХАНКИ", щоб заступити цю прогалину та дати можливість і практичну книжку нашої молоді, яка мусить ко-
нечно плекати руханку і виробляти в здоровому тілі здорового духа!

В минулому, на Рідних Землях, ритмічні вправи притягали тисячі глядачів на чудові фести і спортові ігри, що відбувались, майже, по всіх містах і селах Західно Українських Земель, притягаючи водночас найширші прошарки до спорту і руханки.

В надії, що цей підручник руханки стане дорогіш нашої молоді, дорадником і помічником — видаємо цю книжку та щиро поручаємо, як молоді так і кожному українцеві—ці: Вправляйте руханку систематично кожного дня вранці; виробляйте і ушлихотнюйте своє тіло відпорністю, звинністю і гартуйте свої м'язи і тіло на те, щоб бути сильними і тілом і духом своїм!

Не зневірюйтеся ані недосконалістю підручника, ані початковими труднощами, бо вони є те, щоб ви їх подолали!

За В-о "ГОВЕРЛЯ":
Д-р М. Сидор-Чарторийський

ВСТУП.

Батьком шведської руханки є Петро Лінг. Він уродився 1776 р. в Смаянді у Швеції. В Упсалі здобув теологічний іспит, а 1799 удався до Копенгаги, де пробув п'ять літ; там навчився фехтування і пильно вправляв у руханковім закладі, założenім 1799 р. Нахтегалем, німецьким руховиком. Там велася руханка після укладу Гутс-Мутса, рівнож Німця. Студіював пильно анатомію і фізіологію і на їх основі уложив скромний та за те розумний руханковий уклад, де не було непотрібних, а навіть шкідливих та небезпечних вправ. Вернув до краю й осів у Штокгольмі, де 1814 р. прийнято і затверджено статuti осереднього руханкового інституту. Від тоді його руханка приймалася загально в армії та по всіх школах, а його лічнича руханка позискала загальне довіря. Лінг помер 1839 р. Його син Гяльмар доповнив і остаточно викінчив уклад свого батька. Руханка Лінга є проста, бо всі без виїмку руховики й руховички можуть виконувати ті самі вправи і то звичайно рівночасно. Се вироблює спільність ділання. Година руханки починається усе від найлегших

вправ і крок за кроком доходить до найтяжших, що робляться тоді й свobodно в почутті власної випробованої сили. Свobodні вправи можна переводити на кождім місці і з довільним числом руховиків. Поміч або безпека (все один помагає другому) виробляє змисл несення взаїмної помочи також і поза руханкою. Гри й забави Лінга веселі і свobodні, одначе оглядні і пристосовані до віку учеників. І в забавах звертається увагу на згідливість. Шведські прилади як найпростійші та все таки уможливають значну різнородність рухів.

Основи своєї системи зібрав Лінг у 9 точок, а саме:

- I. Вправи ніг.
- II. Вправи м'язів хребтового стовпа.
- III. Вправи рамен і горішньої частини кадовба.
- IV. Вправи рівноваги.
- V. Вправи задних м'язів кадовба.
- VI. Вправи передних м'язів кадовба.
- VII. Вправи бічних м'язів кадовба.
- VIII. Вправи в скаканню і біганню.
- IX. Вправи глибокого віддиху.

З огляду на ціль маємо чотири роди руханки:

1. Педагогічну (шкільну), де молодь виробляє фізичну силу на те, щоб уміти підчиняти її своїй волі.
2. Військову, що вчить орудувати зброєю; воля загалу підпорядковується приказам одиниці (входить

сюди головню: впоряд-муштра, січна і пробійна шер-міцерія (бій на шаблі), бій на багнети, стріляння до влучі (ціли) і верхова їзда).

3. Лічничу, що зменшує або й усуває недомання тіла, прим. вроджені або набуті скривлення хребового стовпа (ортопедична руханка) і:

4. Естетичну, де при помочи рухів узмисловлюється гадки й почування, т. зв. ритмічна руханка, яка ілюструє музику або зміст.

Осередній королівський руханковий інститут у Штокгольмі виобразовує всіх учителів руханки, потрібних у краю і поза його границями. Шведські рухівні розсіяні по цілім світі. Курс триває три роки і обіймає анатомію, фізіологію і гігієну, науку про рухи, спосіб навчання, медичну руханку і патологію, побіч практичних вправ. Усі шведські руханкові товариства, що потворилися по головніших містах, злучилися 1891 р. в Союз „Svenska gymnastik-Förbundet“. До сего Союзу належить 575 товариств із 55000 членів.

По думці Н. Далія (N. Dally) Лінг переняв цілу свою методу від Китайців (підручник Конгфу і Тао Сее), а віддихові вправи переняв мабуть від Пер Аміота (др. Й. Шрайбер).



1. Значіння руханки для людини.

Людина вже від початку не може обійтися без руху. Рух конче потрібний для розвою людини, але щоденний рух у виді праці майже все односторонній і не все в силі виобразувати тіло так, щоби відповідало нашому поняттю краси.

Ціль сучасної руханки — виобразувати не тільки тіло, але й певні, корисні прикмети характеру.

З поміж многоти всіх можливих рухів вибирає руханка тільки доцільні, корисні для тіла, з огляду на зовнішній вигляд — красу, з огляду на внутрішні прикмети — здоров'я і вправи, які причиняються до вироблення характеру — головно: впоряд, гри і рухові забави.

Жвавий рух конечний передівсім для дітей, але відповідно дібрані вправи розвивають силу та відвагу молодечого доросту і піддержують сили старших.

Правильний розвиток тіла вимагає не так кількості, як якості рухових впливів. Здорове тіло слухає нашої волі, чим слабше, тим більше приказує.

Рухові вправи діляють також на розвій умових здібностей. Правильний тілесний розвій приносить із собою у парі **здоровлѣ, життєву силу, гнучкість, витрєвалість, гарт і красу тіла.**

Добре *здоровлє* основане на рівномірній і безнастанній чинности усіх органів тіла. Руханка піддержує і скріплює ту чинність, при чім часто доповняє або заступає фізичну працю.

Під *життєвою силою* розуміємо охоту до трудячости і спромогу опиратися ріжним шкідним впливам у життю. **Зручність** дозволяє виконувати легко, скоро й певно тяжкі рухи серед усяких обставин. Через часте повторенне виконуємо в кінці працю довший час без утоми. Сю здібність зовемо *витрєвалістю*. **Загартовання** — се змога витримувати свобідно зміни погоди.

Краса тіла базується на повній симетрії обох половин тіла і рівномірнім розвою кожної части тіла з окрема. Вражіннѣ гармонії повинно лучитися із вражіннем сили і здоровлѣ. Така краса в звязку з виразом краси духа на обличчю була цілею розумних людей, а навіть народів уже в старину. Несиметричність тіла представляється як негарність.

Неправильности тіла повстають або наслідком нещасливих випадків, або недуг. Ліченнѣм скривлень кадовба займається ортопедична руханка. Скривлення хребтового стовпа, вроджені чи набуті, можна

направити відповідними вправами, часто тільки до певної міри.

Добре ведена руханка виробляє охоту до поборювання усяких трудів перешкод. Потрібна при сім напруга скріплює силу волі. Сила волі дає повне пановання над собою самим і відвагу.

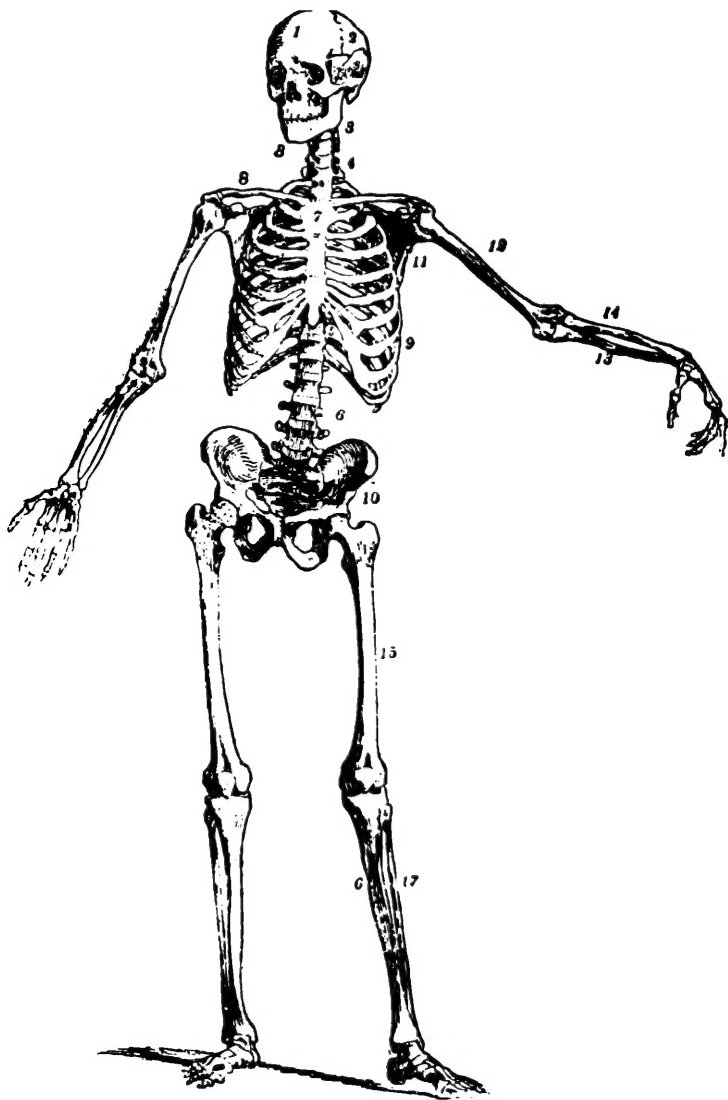
Ми все повинні стреміти до ідеалу старинних Греків — *καλὸς καὶ ἀγαθός* — в здоровому тілі здоровий дух. Молодечий доріст обох полів повинен бачити в розумній руханці і змагу (спорті) засіб до звернення своїх забаганок і нерозважних деколи поривів у корисну для себе й цілого народу сторону.

Основи руханки опираються на докладнім знанню будови людського тіла та правильного руху. В першу міру займемося будовою нашого тіла.

2. Будова людського тіла.

Наше тіло складається із кістяка і м'яких частий, які надають йому зверхного вигляду.

Кости кістяка сполучені зі собою або непрямо, прим. кости лобини, або рухомо при помочі сугавів, прим. руки, ноги з кадовбом. Сугави складаються із закінчень костий, покритих хрясткою, захованих у сугавній торбинці. Сугави служать до виконування рухів, отже згинів, виправів, скру-



тів, кружень. Кістяж є підпорою для внутрішніх знарядів (органів і м'язів. Кости хребтового стовпа, грудниці та кістка костий голови не мають симетричних двійників; всі інші розложені симетрично по обох боках стрілової площі.

1. Чолова кість.
2. Тіменна кість.
3. Долішня щока.
4. Сім шийних хребтів.
5. 12 плечних хребтів
6. 5 лідвичних хребтів.
7. Грудниці.
8. Ключиця.
9. 12 пар ребер.
10. Лоханні кости.
11. Лопатка.
12. Раменна кість.
13. Ліктівка.
14. Лучиця.
15. Стегнова кість.
16. Голень.
17. Листівка.

Кости хребтового стовпа, хоч не можуть довільно пересуватися, все таки дозволяють на значні згини і скрути кадовба. Хребтовий стовп творить два правильні вигнення, які одначе не повинні бути за великі, бо тоді в плечах робиться горб, у лідвичних

хребтах висувається занадто вперед м'ягка частина ка-
довба. Бічні, як і згадані вже вигнення, є хоробливі.
П'ять долішніх хребтів творить крижівку, що зро-
стається непорушно з лоханними кістками. Всі хребти
мають у середині отвори, які разом творять провід,
виповнений хребетним стрижем. Кости голови дають
охорону найважнійшому і найчуткішому знарядови
— мізкови, великому й малому.

Грудні хребти, грудниця і сім горішніх пар
ребер творять грудну клітку, де лежить серце, легені
і значна частина кровоносних посудин.

Вигнення хребетного стовпа та обставина, що
він зложений із більшого числа костей, отриманих
еластичною зростівкою, надають йому погинчастос-
ти, видержливости, а заразом уменшають потрясен-
ня при упадку та скоку.

Відповідно розвинені груди мають велике зна-
чіння для здоров'я, для того заздалегідь звертаємо
увагу на вправи, що причиняються до розвитку груд-
ної клітки (віддихові вправи, випруги й біг.)

П'ять пар долішніх ребер (т. зв. недійсні ребра),
долішні плечні хребти та п'ять лідвичних і лоханя
творять черевну яму, яку переділює від грудної
клітки тоненький м'яз, званий перепном.

Грудна клітка, черевна яма і сусідні м'язи пред-
ставляють кадовб. Рамена лучаться із кадовбом при
помочи лопаток і ключиці; ноги входять у заглу-

блення лохані. Лопатка, трикутна плоска кість лежить на плечах, коротшим боком звернена до гори; в горішнім куті знаходиться маленьке заглиблення, куди входить головка раменної кістки. Той сугав дозволяє на як найбільшу рухливість рамени, тим більше, що й сама лопатка рухома, дається підносити й опускати, посувати на право й ліво та скручувати. З лопаткою лучиться ключиця, що своїм другим кінцем лучиться із грудницею; обмежує рухи рамени, а коли злемиється, рамя звисає безсильно, бо один кінець тратить точку опори. З надраменем лучиться завісовим сугавом передрамя, що дозволяє на згини і випрам. На передрамя складаються дві кістки: лучиця і ліктівка. Лучиця при скруті рамени обертається довкруги своєї осі так, що знаходиться над ліктівкою, коли в бічній тримі рамени звернемо долоню у низ. Ручний сугиб дозволяє на згини у всіх напрямках.

Велике значіння має незвичайна рухомість пальців, та дозволяє на згини й рухи на боки.

Ноги лучаться бедровими сугавами з лоханею. Рухливість ніг значно менша ніж рамен. Ногу ділимо на стегно і підстегне, получені колінним сугавом, що дозволяє тільки на згин і випрост. Коли ногу в коліні зігнемо, то підстегнем можемо також виконувати скрути і круження. Для охорони колінного сугаву служить кругла кістка, звана яблоч-

ком. Підстегне складається із двох костей: голени й листівки.

Стопа получена з підстегнем міцним сугавом, що уможлиблює також незначні бічні рухи. Стопа складається із великого числа кісток, міцно повязаних тужнями в пруживу (елястичну) цілість. Ноги треба пильно вправляти з огляду на їх значінне та не викривлювати стіп тісними черевиками. Відповідний розвій ніг має велике значінне для гарного, пруживого ходу, бігу та скоку. Всі рухи переводять мязи, які оточують сугави, через відповідне стягненне або продовження.

Мязи складаються із волокон, що творять тонші або грубіші вязанки, звужені по кінцях, де переходять у тужні. Ними приростають до костей. На кожний рух складається звичайно діланне цілих скупів мязів. З тих одні виконують рух, другі його відповідно управильнюють: спинюють, прискорюють, повертають у иншім напрямі. Через вправу збільшуємо силу мязів, то значить силу стягання й видовження. Бездільність, слабкість і старість, нездержливість і бідування ослаблюють мязи, роблять їх охлялими, затовщують або виснажують.

Тіло оточене шкірою, що служить також віддиховим виділиновим знарядом.

Правильні вправи причиняються до скріплення обігу крові та виміни матерії.

3. Вплив руханки на внутрішні знаряди.

Про всі рухи, залежні від нашої волі, рішає середня часть великого мізку і продовжений стриж, що править також віддиховими рухами і биттем серця. Хребетний стриж переводить мимовільні, відрухові рухи, наслідком подразнення чуттєвих нервів. Для охорони переднесподіваною небезпекою має се першорядне значінне. По ушкодженню нерва нидіють мязи, яких рухи залежали від нього. Для повного розвою людини мають велику вагу вправи не тільки всіх мязів, але також внутрішніх знарядів як із фізичного, так і умового огляду. Всі наші знаряди стоять між собою у тісній і безпереривній звязи так, що коли навіть якась вправа ділає головню на один знаряд, то все таки деяке діланне переноситься і на всі інші, на що завсігди слід звертати увагу.

Осередним знарядом обігу крови є серце, мяз, якого рухи не залежать від нашої волі. Серце получене з тілом двома родами кровоносних посудин: жилами (венами), що доводять до серця жузиту кров і бючками (артеріями), що відпроваджують відсвіжену кров. Ріжні вправи ділають на діяльність серця, опізняють її або прискорюють. Мязи, які працюють, побільшують у собі обіг крови; виказують збільшене запотребованне бючкової крови.

За тяжкі або за довгі вправи можуть ушкодити не тільки мязи тіла, але й само серце; відповідно

дібрані — скріплюють серце і цілий обіг. Силові вправи, підчас яких задержуємо віддих, причинюються до розширення правої комори серця.

Всяка праця відбувається на кошт поживи й кисня, який вдихаємо з воздухом. При сьому витворюється вуглевий kwas і тепло так, що цілий перебіг уважаємо повільним *спалюванням* (окиснюванням). Вуглевий kwas (CO_2) виділюється через легені. Чим важша праця, тим більше витворюється вуглевого kwasу, тим скорший і важший віддих.

Стараємося, щоби віддих усе був рівномірний, а видих по змозі повний так, щоби працювали й ріжки легенів, які звичайно майже не працюють, через що слабнуть та дають добре підложе ріжним грудним недугам, бо всякі зародки можуть у них розвиватися. На віддих ділають безпосередно всі мязи грудної клітки, а передівсім перепно. Коли отже вправляємо ці мязи, тим самим вправляємо й віддих.

Витревалість при всякій праці залежить від мізку, серця, легенів і мязів. При всякій праці мязів витворюються в них отруї, які повстають із розпаду білковин. Звичайно усуває їх обіг крови, особливо прискішений. При надмірі праці нагромаджується їх одначе значно більше, тоді відчуваємо втому або й перевтому і щоби повернути до попереднього стану, потребуємо довшого або коротшого спочинку.

Перепно ділає з одного боку на легені й серце, з другого на жолудок, печінку, селезінку ітд. взагалі знаряди травлення в черевній ямі. Брак руху викликає затовщення цих знарядів. Затовщення стає легко причиною лінивства та отяжілости. Збільшений рух усуває надмірний підклад товщу.

Праця м'язів має першорядний вплив на добрий стан і розвій цілого тіла. М'язи самі з себе нічого не можуть зробити, тільки під впливом нервового устрою виконують працю. Пособляє віддихови й обігові крові проста постава, яка причиняється також до доброго травлення, симетричного розвою тіла і краси.

Добре переведені вправи розсівають журбу, зменшують похоти й односторонну втому. Мають моральний вплив. При помочи відповідних вправ усуваємо надмірний наплив крові до голови.

Руханка ґрунтується на знанню людського тіла, його життєвих проявів, знанню способів для вдержання доброго здоров'я.

Руханка надається для обох полів і то в усякій віці. Дуже легко і в короткім часі заспокоює потребу руху, що до якості і скількості.

Вправляти можна зовсім добре без ніяких приладів і тому руханка доступна для вбогих і багатих.

4. Руханка в вихованню.

Руханка має передівсім на ціли скріпляти сили молодого організму та робити його відпорним на всякі побічні некорисні впливи. Руханковий уклад (систем) полягає на відповіднім доборі й чергуванню вправ. Відповідно до впливу ділимо вправи на громади. Вправи кожної громади порядкуємо відповідно до їх тяжкості в виконанню так, що найлегші даємо на початок, поволи степенуємо до найтяжших, а на кінець даємо віддихові або інші легкі вправи. Добір вправ із усіх громад називаємо збіркою, або „годиною“. Для урізномороднення й доповнення долучаємо до вправ рухові забави і гри. Се також вправи, але свободні. Збірку укладаємо так, щоби тревала 35 - 45 хвиль. Красше вправляти чотири рази на тиждень по 30 хвиль, ніж два рази по годині. Руханка й забави, із яких розвинулися змаги (спорти), доповняються взаїмно.

Односторонні, за тяжкі та невідповідні для віку молодіживправи, можуть не тільки побільшити існуючі вже хиби, але й викликати інші та спричинити шкоду. Від усякої рухової вправи вимагається, щоби причинялася до розвою і здоровля тіла. Користь із деяких вправ маємо тільки тоді, коли їх старанно й дуже точно виконуємо. Кожда вправа починається вихідною поставою, а кінчиться кінцевою. Від сих

обох постав усе треба вимагати як найбільшої точности в виконанню. Для сього кожду вихідну поставу треба окремо вправляти.

Степенованне трудности вправ повинно відбуватися зовсім непомітно, але рівномірно. З сього виходить, що кожда нова вправа вже так підготована попередніми, що перестає бути трудною і на її пояснення не тратиться за багато часу.

З фізичним розвитком поступає розвій відчуження власного почуття сили й охоти до виконання чим раз тяжших вправ, розвій самопевности і відваги. Зменшається рівночасно дразливість; усякий гнів училюється опановувати.

Вправа ніколи не повинна бути за важка, то значить, не можна вимагати більше, як мязи можуть зробити. При переведенню за важкої вправи мусять прилучитися далеко більші скупні мязів, що потягає за собою поверховний віддих, прискорене биття серця і незугарне виконання.

Ліпше дати за легку, ніж за важку вправу.

Втому та перетяження можемо легко пізнати по коротким уриванім віддиху, скорих ударах серця, поченню, викривленім обличу, отвертих устах та негарній, викривленій поставі. Деколи обличчя червоніє, дехто знов блідне, що вказує на серцеву недугу або недокровність. Мимовільне дрягання рук указує рів-

нож, що вправа була за важка, або що було за горячо.

Великою хобою є уживати до виконання якоїсь вправи більше сили, як треба.

Відповідне чергування дневних вправ виключає перевтому одною вправою; всі вправи радше доповнюються. Се дозволяє відсувати почуття втоми, яке виступає по односторонній вправі.

Пильну увагу треба все звертати на правильний свободний віддих серед вправ і спочинку.

Добре ведені вправи виробляють карність, замилювання до порядку й увагу.

Вправи повинні відбуватися що дня, передовсім у роках фізичного розвитку, отже до 24 р. життя. Годину руханки треба так вставити в щоденні заняття, щоби переривала умову працю, відводила кров із мозку, і давала спочинок нервам. Із цього огляду можна вставляти руханку поміж шкільні години; тоді вправи мусять бути зовсім легкі.

По обіді можна вправляти аж по упливі трьох-чотирох годин.

В часі полового дозрівання не даємо важких вправ, радше більше число легких, при чім віддих і серце остають у спокою.

Час руханки збільщується поступенно з 25 до 30 і 45 хвиль, а навіть більше. Діти в нижших класах можуть від часу до часу переривати свої заняття рухан-

кою, на скільки учитель помітить, що увага ослабла, чи то ізза втоми, тепла, зіпсованого воздуха, чи з якої іншої причини. Наука від сього тільки зискає. Такі вправи тривають 5—6 хвилин і відбуваються найрадше на вільнім воздуху, а за сей час провітрюється клясу. Коли вправи мають відбуватися у клясі, треба перед тим поотворити вікна.

Вистане, коли температура руханкової салі (рухівні) виносить для дорослих $\pm 8^{\circ}$, до $+ 12^{\circ}$ Ц., а для дітей $+ 12^{\circ}$, до $+ 15^{\circ}$ Ц. Се причиняється до загартування. Температура одягальні повинна виносити $+ 18^{\circ}$ Ц.

По кождих дневних вправах рухівню треба провітрити.

По кожній годині вправ даємо 10—15 свободних хвиль, що служать до відпочинку або дальшого руху відповідно до потреби і вподобання кождого з окрема.

Рухівні мусять бути зовсім чисті, а особливо вільні від пороху.

5. Руханкові прилади й одежа.

Руханкові прилади служать у першій мірі до урізноморуднення рухів, а потім до обмеження ділання поодиноких вправ, або до степенування тяжкості. Прилад можна деколи заступити співправляючими.

Прилади є або сталі або рухомі і то так улажені, що забирають як найменше місця, за те дозволяють вправляти рівночасно як найбільшому числу учеників.

До приладів належать: лати (осібні і подвійні), щеблівки, лавки, крати, линви і жердки, стільці, прибори до скоку, дерев'яні сідла, кругляки, палиці і тд.

Одежа підчас руханки повинна бути свобідна й легка.

Ковнірці все треба зняти, а сорочку на шиї розціплити. Рукави можна закотити по лікті (о скільки не вживається нитяної (трикотової) сорочки без рукавів).

Горсети, станики та підв'язки на руханці просто заборонені. Уникати належить шкіряних та гумових (кавчукових) поясів. Найліпший окремий нитяний руханковий стрій.

Кожний повинен мати руханкові ходачки зі шкіряною або кавчуковою (гумовою) підошвою. Тільки в ходачках можна входити до рухівні. В черевиках вступ повинен бути рішучо заборонений.

Руханкова одежа перед руханкою повинна бути вичищена, по змозі провітрена і витріпана, щоби до салі не вносити пилу.

По руханці все треба перебратися, коли можливо, обмитися до пояса зимною водою.

Жіноча руханкова одежа складається з шараварів, бюзки, панчіх та ходачків. Голова остає не-

покрита. Рукави блузки сягають понизше ліктів, далі руки свободні.



На: Позір!
Обр. 2.



На: Спочинок!
Обр. 3.

Подкуди вправляють у купелевих строях.

6. Учитель і провід.

Тільки той, хто з дійсним замилюванням віддається своєму званню та має відповідне здоров'я і знання, при любови молодіжи та взаїмнім довірю може досягнути добрі висліди.

Учитель повинен усе панувати над собою, заховувати пряму поставу, звертати на все увагу і відноситися до всіх приязно.

Ціла особа учителя повинна відзначатися чистотою. Не сміє віддавати ніяким неприємним запахом, прим. від тютюну або випитих напитків. Се викликає неприємність або й відразу, ділає некорисно на особистий вплив учителя. Тільки живе зацікавлення учителя може збудити інтерес до його предмету. Совістність творить основу.

З правила учитель повинен уміти показати всі ті вправи, яких вимагає, а передівсім мусить їх знаменито знати з власного досвіду. Належить користати з усякої нагоди, щоби приглянутися, як інші провадять вправи. Треба вміти заохотити до старанного виконання. Се оживляє ледачих, а надто жвавих втримує у границях.

Діти з правила мають визначне почуття справедливості і спостерігання. Передівсім глядять на учителя. Спостерігають найрадше всякі хиби і смішности на особі учителя, але вчать ся цінити також

добрі прикмети і заслуги. Не розуміють вибухів гніву і для забави стараються викликати нові. Се псує лад і послух.

Лінг каже, що нелад, підступ, кпини проявляються, коли учитель неенергічний.

Провідник повинен вибрати собі таке місце, щоби міг бачити всіх вправляючих, а рівночасно повинен частійше зміняти місце, щоб ученики привикли слухати приказів навіть тоді, коли учителя не бачать.

Діланне вправ освіжить психічно, коли піддержиться природну веселість дітей, так пожадану при вправах.

Сваволю дітей треба відводити, не згноблювати. Коли вона в когось спричинена хоробливою дразливістю нервів, то така одиниця вимагає стараннішого, з окрема лікарського догляду.

Для учеників із притупленим слухом та зором треба призначити відповідне місце. Рівнож на інші тілесні недомагання треба звернути увагу, щоб їх не погіршити.

Руханка заступає конечну для здоровля фізичну працю, або її доповнює.

Порядок, точне виконання та стала увага починаються до жвавого переведення вправ.

Кожду нову вправу виконуємо з початку поволи, але дуже старанно, опісля рівнож старанно, але скорше. Кожду вправу описуємо або показуємо.

Коли маємо більше учеників неоднакового віку і сили, то ділимо їх на кілька відділів під проводом провідників. У кожному відділі знаходяться учасники по змозі рівної сили. Провідники вправляють рівночасно з іншими.

Кожний відділ повинен переводити уставку в повнім порядку і то як найскорше. Учитель вказує, куди кождий відділ переходить і які переводить вправи. Проводять усі по черзі так, щоби всі з часом набрали досвіду і вправи. Від часу до часу можна получити всі відділи разом до спільних вправ.

Добре підготована вправа не справляє великого труду, запобігає нещасним випадкам та перевтомі.

При важших вправах одні помагають другим або бережуть перед упадком. Така „поміч“ або безпека потрібна при скоках, деяких рівноважних вправах, звисах і т. д. Щоби як найскорше перевести уставку, заповідається, щоби всі затямили свої місця, на котрі опісля знов стають на приказ: Уставка! В ряд! або Збірка!

По змозі всі повинні рівночасно виконувати вправу. Коли се неможливе, прим. прилад зя малий, то вправу виконує один відділ, а інші дістають іншу задачу, по змозі легку.

З правила виконується вправи з уставки в ряді, коли один стоїть побіч другого, в черзі, коли один стоїть за другим, в трійках, чвірках, у шахівниці і т. д. Деякі вправи виконується за чергою, то значить, один робить по другім, а не всі рівночасно.

Щоби заздалегідь уникнути похибок, треба собі згадати отсі уваги.

1. Все вимагати гарної, прямої постати, передівсім в основній, вихідній і кінцевій поставі.

Се пригадуємо приказом: Постава!

2. Ніколи не задержувати учеників у якій небудь поставі довше, як треба до доброго переведення; через се уникається перевтоми або знудження.

3. По кожній вправі вертаємо до вихідної постави і то все на окремий приказ. Ніколи не треба забувати на Позір! і Спочинь!

Спочинь! у малих дітий повинно тревати навіть пять секунд!

4. Радше вибрати за легку, ніж за тяжку вправу.

5. Уважати на степенування так, щоби кожда дальша вправа була підготовлена попередною.

6. Не повторювати того самого приказу два рази безпосередно по собі, хоч би перший не був

вислуханий. Все треба заждати, аж наступить спокій, тоді дати пояснення і приказ повторити.

7. Ніколи не вживати вправи як карі за яку небудь провину, бо тоді вправи тратять усякий інтерес і викликають знеохоту.

8. Поправляти наперед найважнійші, потім менше важні похибки, але все як найскорше. Зле виконану вправу кажемо повторити на приказ: Ще раз! навіть кілька разів, або кажемо зробити вперед легшу, підготовну, а опісля бажану вправу.

9. Всякі устні пояснення тривають як найкоротше.

10. Оказати своє задоволення, коли вправа була добре і старанно виконана.

Признання висказуємо словами: Добре! Дуже добре! Примірно!

11. Пояснення давати тоді, коли ученики спочивають або стоять свobodно. Довгі пояснення серед вправ знуджують.

12. На кожду годину треба старанно приготувитися і не послугуватися при сьому ніякими записками.

13. Все вважати, щоби підчас вправ віддих був правильний.

При пильній увазі похибки поправляються і не повторюються. Важше вправити глибокий віддих і помічати неправильности в віддиханню. При ва-

жких вправах віддих стає короткий і поверховний, ще гірше коли відбувається через уста. Важкі вправи черевних м'язів утруднюють віддих, але не роблять його неможливим. Добре вправлений віддих є запорукою витривалості.

Перед годиною все треба оглянути, чи в порядку прилади і саля, чи вичищена і провітрена. Ученики повинні рівнож про се дбати.

Учитель заохочує учеників до самостійної праці, полишаючи собі догляд. Велике значіння мають щирі товариські відносини. Всякі вказівки і поради приймаються тоді далеко скорше і радше, як найострійші прикази.

Цілу діяльність учителя повинні прикрашувати любов до вітчизни і привязанне до молодіжи.

Основи мужеської і жіночої руханки ті самі, але що жінки з природи трохи слабші і більше вразливі та податні на побічні впливи, то й вправи мусять бути легші, коротші, а їх ступенювання по-вільнійше. Рухи добираємо такі, щоби попри здорівле розвивали поняття краси в значно більшій мірі, ніж силу. Ціла постать мусить бути висловом жіночої принади, а рухи попри звинність повинна знаменувати м'якість.

В ритмічній руханці дбаємо про гармонійну злуку музики й руханки.

Скорі вправи і впоряд не переводимо так основно в дівчат, як у хлопців, рівнож біг, скок і звиси. Але три останні вправи даємо як найчастійше.

До 12 р. життя хлопці й дівчата можуть вправляти разом; опісля вправи змінюються відповідно до розвою.

7. Роля мізку при вправах.

Лікарі й педагоги вже доволі давно звернули увагу на деколи надмірну працю учеників і їх умове перетомлення.

Париська академія медицини на основі зібраного матеріалу видала отсі вказівки:

— Добре було би дещо упростити програму навчання.

— Продовжити час сну молодіжи, поменшити час шкільної і домашньої науки, а тим самим сидячої праці. Більше часу призначити на спочинок і тілесні вправи. Конечна щоденна руханка учеників відповідно до їх віку, а саме в ході, бізі, скоці, своїх бідних вправах і на приладах, фехтуванню, забавах, іграх і т. п.

Безсумнівно надмірна сидяча праця ділає шкідливо на організм, для того академія так рішучо

виступає за збільшенням рухових вправ, як засобу, що протиділяє сидячій праці.

Але зменшення програми науки представляє поважні труднощі. Остає збільшення часу, призначеного на руханку. А тим часом деякі вправи, як значна часть свобідних та приладних, не то що не дає відпочинку умови, але навпаки вимагає нового напруження ума.

Як люди при праці, так само й мізок при думанню потребує значного допливу крови. Працюючий м'яз рівнож побільшає свій об'єм. Відповідно до праці підвищується також температура м'язів, чи то мізку.

Так отже умова, як і фізична праця, є працею у повнім значінню того слова й однаково зуживає енергію, накопичену в тілі. Виділене при тім тепло можемо змірити і порівняти з виконаною працею. Машини перемінюють тепло вугля у працю. Для нас служить топливом пожива. І як машина зуживається при праці, так зуживаються клітинки і знаряди організму. Окремі знаряди виділяють перетвори спалення і в виділинах можна їх точно означити. При умовій, як і фізичній важкій праці, виділяються ті самі перетвори. Коли ж видільні знаряди чомусь зле ділають, настає затроєння організму, що обявляється звичайно горячкою. Те саме явище бачимо при надмірній праці, коли знаряди

не в силі виділити так скоро всіх перетворів. Умова і фізична праця викликають ті самі наслідки, очевидно що й причина однакова. Перевтома в обох напрямках впливає дуже некорисно на цілий організм.

Умовою перевтоми не можна лічити фізичними вправами, які вимагають умової праці, як прим. фехтованне або кінна їзда.

Зв'язь між мізком і м'язами дуже стисла. Наш прилад руху складається із нервових осередків — мізку і хребетного стрижка — проводів, які передають подразнення — нервів — і знарядів, що виконують працю — м'язів. Спричинює всі рухи анатомічно нерозсліджена воля. Нерви, що переносять подразнення, які мають на цілі викликати рух, називаються руховими (моторичними). Коли нерв перерваний, м'яз попри всі зусилля волі не ворухнеться. Воля отже не має безпосереднього впливу на м'язи. З другого боку без нервних осередків не виконає руху. Всяку отже фізичну працю попереджує праця осередків нервів.

Осередком волевих рухів є мізок, а згідно його сіра верства, мимовільних (рефлексійних) хребетний стриж. По втраті кінчин настає на відповідних місцях сірої кори мізку заник (атрофія), бо знаряд без заняття нидіє. Нидіють тільки точно означені місця, які перше кермували даними м'язами.

Коли отже працює м'яз, мусить рівночасно працювати мізок. Діяльність мізку повстає під впливом волі. Все, щоби викликати працю м'язів, треба волі, але енергія, з якою стягається м'яз, не все стоїть у простім відношенню до зужитої на се волі. Легко переконатися, що втомлений м'яз вимагає значно більшого напруження волі, ніж свіжий, щоби виконати ту саму працю.

Всякі скорі й неожидані рухи вимагають особливого напруження нервів. Бачимо се при початку скорого бігу, при фехтованню. На позір непорушний бігун, збирає всю свою енергію, щоб коли впаде стріл, зараз вибігти з повною скорістю. Се нервове напруження, що стомлює не менше, як сам біг, зовемо „гревалим подразненням“. Гельмгольц відкрив, що м'яз ніколи не виконує праці в тій самій хвилі, коли того хоче воля. Все є якесь спізнєння, яке можемо змірити; те спізнєння — втрачений час — залежить у першій мірі від сили подразнення. Чим сильніше подразнення, напруга волі, тим коротший втрачений час. У робітні (лябораторії) волю можемо заступити електричним током, який ділає на нерви відповідно приготовленого м'яза. Втрачений час можна скоротити, коли перед одним сильним подразненням, задамо кілька слабих, що вправді не викликають руху, але тримають м'яз у тривалій готовості. Сей стан, що не є рухом

вимагає уставки значного напруження волі, праці нервів. Фехтованне вимагає деколи цілого ряду незвичайно зложених рухів, що мають на меті відвести увагу і зброю противника трохи на бік, щоби завдати удар у відкрите місце. Очевидно, що уложення заздалегідь цілого пляну, а опісля незвичайно шкоре переведення, вимагають значного напруження ума і нервів. Для того фехтовання, яке вправи, не можна поручити ученикам серед умової праці. Всяке нервовне напруження зменшує відживлювання, тож фехтованне надається для тих, що хочуть позбутися надмірної верстви товщу. Дикі звірята, що живуть у нервовім напруженню, звичайно худі. Воля дає тільки знак, коли рух має розпочатися, але праця нервових осередків на сьому не кінчиться, бо при кождому русі бере участь більше число мязів і стягнення мяза до відповідної міри, взагалі величина і управилення руху — цілу сю складну працю нервів і мязів зовемо співділаннем, або координацією.

Чим більше такого співділання вимагає вправа, тим вона важша, хоч може вимагати не багато сили; вимагає за те багато зручності. Співділанне, яке вироблюємо через вправу, має на меті заощадити силу, бо управиленне кождий рух, недопускає до зайвих скорців мязів, згинає підойми костий у найдогіднішим напрямі. Початкуючий в плаванні

зуживає стільки сили, що вистало би на порушення малого човна: антагоністи стримують усякий рух. В кінці по деякій вправі працюють тільки ті м'язи, яких треба. Так само, як у плаванні, мається справа з ходом, бігом, скоком, підносом тягарів. По вивченню способу, найвідповіднішого для даного руху, працю вменшуємо деколи до половини. Важкість руху, зникає у міру вправи. Весловання, що з початку вимагає напруженої уваги, стає по деякій часі майже виключно вправою м'язів. По відповідній вправі можна веслувати цілий день без значнішої втоми. Походить се з того, що вчимося обходитися ощадно з м'язами, м'язи скріплюються, а з другого боку волеві, нервні осередки не втопляються, бо знають уже сю працю, виконують її автоматично. Вправи, яких тільки що вчимося, безумовно не можна порівнювати під оглядом їх ділання до вправ, які вже знаємо. Танець є приємністю, але вивчення танцю вимагає умової і тілесної праці.

Відповідні вправи виховують красу рухів; неповоротні вже в короткім часі набувають зручності.

Значінне співділання зрозуміємо найкрасше, коли глянемо на таких, що його не мають. Се хорі на танець св. Віта (chorea); вони не мають міри в своїх рухах, перекидають предмети, яких хотіли

тільки діткнути, виконують безліч цілком зайвих рухів. Можна їх вилічити цілком легкими вправами, які потребують сталої контролі нервових осередків.

Кожда вправа старається так змінити організм, щоби став як найвідповідніший до виконання якраз тої вправи. Се бачимо й поміж звірятами. Двигарів та атлетів можемо порівняти до мекленбурських коний, борців на п'ястуки (боксерів) до бульдогів, акробатів до малп.

Важкі вправи, передовсім на німецьких приладах, вимагають за багато праці ума, співділання, порівнювання, волі, щоби можна їх було давати ученикам на годинах руханки, вставлених поміж години інших предметів. По вивченню дають усе-таки за мало праці м'язам, що якраз пожадане.

Окрім мізку рухові подразнення може висилати хребетний стриж, тоді вони не залежать від нашої волі, се мимовільні рухи. Людину, яка глибоко задумается, ноги несуть автоматично. З початку мозок складає рухи, визначає їх розмір і такт, але опісля дальший провід оставляє стрижеви. Щоби якийсь рух виконувати автоматично, треба знати його докладно і вправляти безнастанно. Дальшою конечною умовою є, щоби рух виконувався без напруження. Напруження, отже скорч великого числа м'язів, не може відбуватися самочинно (автоматично). При великім напруженню волі

і спрямованню її на один предмет, часто не розуміємо, що хтось до нас говорить, або тільки невиразно бачимо оточуючі предмети. Цілий мозок занадто зайнятий і не звертає на ніщо інше уваги. Хто вправляє мозок тільки атлетикою, або іншими тілесними вправами, має брак інтелігенції в інших напрямках.

Рівномірність рухів викликає нахил робити працю самочинною. При танці, коли музика надає такт, можемо свobodно самочинно танцювати. Самочинний хід, як тільки перестане бути рівномірним, втрачає самочинність і вимагає праці мізку. Всі мандрівники-туристи знають почуття полегшi, коли по ході скалистими стежками йдуть по рівнім гоетинці, де вже не треба дивитися під ноги. Ритм і такт значно отже облекшують працю, бо роблять її самочинною (ритмічна руханка). Рівномірність самочинних рухів наводить на здогад, що й хребетний стриж має свою пам'ять. Хто раз привикне до сталого ходу, того втомляє і скорший і повільніший хід, бо знов мусить працювати мозок, щоби змусити всі м'язи до нової праці.

Самочинність економить працю мізку, як пам'ять помагає умовій праці.

Вправи, які можна виконувати самочинно, мають отже велике здорове (гігієнічне) значіння для зайнятих важкою умовою працею: не надужи-

вають сили нервів і заспокоюють мозок, відтягають кров із голови, не вимагають напруженого думання, заспокоюють односторонню втому.

Найліпші руховики на приладах, що зуживають свою умову енергію на вивчення штучних вправ, се звичайно ученики, що не вміють скуплювати гадки над книжкою. Виїмково лучаються одиниці, що однаково легко поконують труднощі науки предметів, як і штучної руханки. Пильні, умово перетяжені ученики інстинктивно уникають на павзах руханки і значної частини забав; волять бездільно стояти і ні про що не думати, щоби дати відпочинок перетомленому умови. Штучні забави спричинили би тільки перевтому ума. Тому передишок (павз) не належить займатися обов'язковими руховими вправами, кождий провадить її відповідно до власної вподоби. Помогти можуть тільки легкі вправи, які з часом ученики можуть виконувати в деякій мірі самочинно.

Вправи скріплюють тіло без утоми мізку, прискорюють обіг крові, поглиблюють віддих, упорядковують травлення. Інша річ, що навіть важкі вправи стають по основнім вивченню легкими, але не все одно танцювати і вчитися танцювати.

Танець, кінна їзда, весловання, навіть скорий і тревалий біг вимагають із часом не більше умової праці, як прохід, примірна самочинна вправа. Не всі одначе вправи даються остаточно вивчити

до того степеня, щоби відбувалися самочинно. Фехтованне, бій на п'ястуки, їзда на все інших конях, усе вимагають напруженої уваги, праці ума.

Важкі, зложені вправи можна поручити тим, що менше займаються умовою працею. Напружене волі й співділанне дадуть їм спасенний товчок до дальшої умової праці.

Для учеників із перепрацьованим умом надається передовсім шведська руханка, проходи, забави і гри, веслованне, плавання, совги, лещета, снігівки та короткі мандрівки.

Дещо змінений уклад шведської руханки прийняла французька, а подекуди й німецька школа.

8. Прикази.

Всі описи вправ повинні бути як найкоротші. Кожду вправу починаємо на окремий приказ.

Прикази звучать рішучо й остро, але не гнівливо і не за голосно. Чим скорше має бути переведена вправа, тим коротший є приказ. Кождий приказ ділимо на: **заповіт** і **зазив**. Заповіт описує, що мається зробити, висказується його відповідно до сього повільно. Зазив означає час, в яким рух має початися. Для того зазив звучить голоснішче і різкийше, ніж заповіт. По заповіті робимо павзу так, щоби на зазив уже всі були готові до виконання

приказу. При різних нагодах та павза буде отже довша або коротша. Коли вправу переводиться на більше тактів, окремі прикази заступається числами. При повторенню вправи вистане сказати: ' Ще раз! Раз! Два! Деколи числять самі вправляючі притишеним голосом.

Приказів не видавати за голосно, але й не за тихо, не монотонно, але з відповідною жвавістю. Приказів не треба за часто вживати, передовсім там, де численне було би більше на місци.

Треба пильно вважати і не підвисшувати голосу в приказі на те, щоби перекричати вправляючих, коли поводяться за голосно.

Щоби збільшити увагу, можна деколи так знизити голос, щоби всі напружили слух. Тільки прикази все мають бути виразні. Вправи повинні так провадитися і будити таке зацікавлення, щоби прикази робили вражіння радше натяків, як безоглядного жадання.

Нерішучість і отяжілість у приказуванню надає і вправам таких прикмет.

9. Вправи.

Рухові вправи складаються з **постав і рухів**. У поставі точка тяготи тіла падає на середину підпори, яку становлять **стопи**.

Рухи ділимо на: **прості**, прим. згин, випрам, що вимагають до виконання одного такту (рухової одиниці часу) і **зложені**, що складаються із двох або більше рухів. Скорість переведення може бути: **повільна, мірна і велика**. Деякі зложені рухи, прим. згин і скрут рамени, виконуємо в однім такті. Коли лучимо два рухи ніг з одним рухом рамен, то рух рамен припадає на другий рух ніг. Рівнож лучимо скорі, короткі рухи з довгими і повільними. Скорі припадають на кінець повільних. Усякі, навіть дрібні зміни, урізномороднюють годину руханки, роблять її цікавою.

10. Постави.

Всі постави ділимо на: **стійні, звисні, лежні, сидні, клячні та посередні**. З головних приходимо до посередних часто тільки через незначну зміну, чим улегшуємо або утяжуємо вправу в цілі ступенювання й різномордності.

Поставу, з якої починаємо вправу, називаємо **вихідною**, ту, якою закінчуємо — **кінцевою**.

Всі рядові вправи (впоряд) починаються і кінчаться **основною поставою**, в якій кадовб опи-рається на випростуваних ногах, стопи стоять до себе під простим кутом та дотикаються пятами. Шия і кадовб є випростовані, при можливо простім

хребтовім стовпі. Голова піднесена до гори і посунена дещо назад, але підборідок не сміє занадто віддалятися від грудий, очі глядять уперед. Плечі (барки) опущені і дещо стягнені назад, лопатки прилягають точно до кадовба. Usta замкнені. Рамена, легко зігнені в ліктях, звисають свobodно, пальці рук разом, долоні прилягають до ніг з боку. лікті дещо віддалені від кадовба. Віддих глибокий, але спокійний. Ціла постава виглядає невимушено, спокійно й гарно (обр. 4¹). Приходимо до неї на приказ: **По - зір!** Свobodну, вигідну поставу прибираємо на приказ: **Спо - чинь!** (обр. 5).



Обр. 4.

Вивчення основної постави вменшує деколи малі хиби ніг, так звані **О** і **Х** — ноги. В першій випадку п'яти дотикаються скорше, ніж коліна, в другій навпаки.

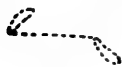
З основної постави через рух ніг приходимо до дальших постав:

До **лучної**, де обі стопи стикаються із п'ятами і пальцями та стоять до себе рівнобіжно. До сеї постави приходимо на приказ: **Стопи разом!**, а вертаємо до основної на приказ: **До основної постави!**



Обр. 5.

До **викрочної** (обр. 6), **розкрочної**, **закрочної** та **відкрочної** постави (взад, вперед, скіс) при-



Обр. 6.

ходимо, коли одною ногою ступимо в перед, у бік, у зад і скосом у перед або зад. Тягар тіла спочиває рівномірно на обох стопах, що й тепер стоять до себе під простим кутом. Коли в **викроці**, **закроці**, **виклоні** (обр. 7) обі стопи стоять на простій лінії, то таку поставу називаємо: **рівноважною**.

До тих постав прих-
димо на приказ: **Роз-
крок** (закрок, викрок,
відкрок — в перед, в зад) лівою
(правою) — раз! До **постави** — два!
Названу ногу підносимо і ставимо,



Обр. 7.

як приказано. Ноги не тягнемо по підлозі.



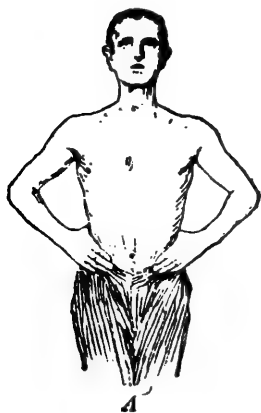
Обр. 8.

Коли серед тих постав станемо на пальці, твориться **напальцева** постава, на приказ: **На пальці** — раз! До **постави** — два! На пальцях підносимося як найвисше (обр. 8).

Уріжнороднюємо постави положенням рук на бедра, при чім пальці долоні звернені в перед, палюх у зад, лікті подані легко назад.

Робимо се на приказ: **Руки на бедра — раз! Рамена опустити — два!** Сугиби рук при цілій вправі точно випростувані (обр. 9).

Згинаємо рамена на приказ: **Згин рамен — раз! Постава — два!** Надрамена остають при сім непорушні, сугиби рук і пальці згинаються та до-



Обр. 9.



Обр. 10.

тикають плечий (обр. 10). Груди в перед, лікті при тілі.

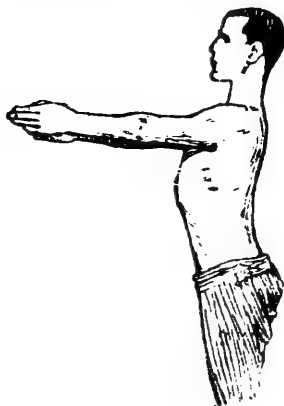
В попередній поставі випростовуємо рамена в гору (обр.11), в бік, в перед (обр.12) на приказ: **Рамена в гору (бік, перед) — раз! До постави — два!** Рамена, сугиби, пальці зовсім прості, долоні

звернені до себе. При поставі — рамена до гори — треба звернути увагу, щоби не згинати голови, не підносити плечий, не втягати шиї та не скручувати рамен: лопатки щільно прилягають до кадовба.

З бічного триму рамен, долоні звернені в низ, виконуємо згин рамен без зміни положення надраме-



Обр. 11.



Обр. 12.

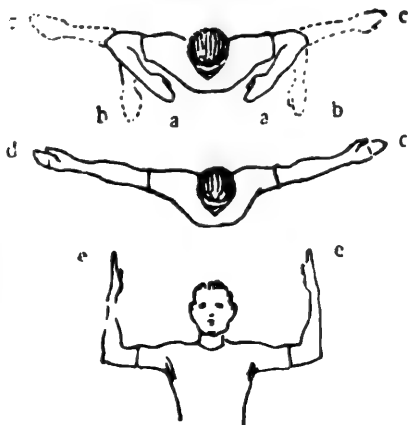
ни (обр. 13, а, в, с); з того самого триму скрут передрамени, долоні до гори (обр. 13 в); і згин рамен так, щоби долоні були звернені до себе (обр. 13 с). Прикази звучать: **Рамена в бік! Згин рамен, до-**

лоні перед гру-
дями! Скрут ра-
мен, долоні до
гори! Згин ра-
мен, долоні до
себе!

Взагалі під зги-
ном розуміємо рух
передрамени, або
підстегня, викона-
ний в ліктевім, чи
коліннім сугаві,
при непорушнім
надрамени чи то
стегні.



Обр. 14.



Обр. 13.

На приказ: **Руки на карк!** згинаємо рамена та сплітаємо пальці рук за карком, даємо лікті точно в бік і не похиляємо голови в перед (обр. 14). Вертаємо до постави на приказ: **До постави— два!**

До постави на одній нозі приходимо через піднос або згин, або оба ті рухи другої ноги, на приказ:

Піднос (значить піднесена нога є проста і не дотикає зовсім землі) правої (лівої) ноги в перед (бік, зад, скосом в перед, скосом в зад, перехрест) — раз! **До постави** — два! Стопа піднесеної ноги по змозі на продовженню ноги, отже стопа випростована в підбиттю. Піднос і згин ноги уріжно-роднюємо підносом і опустом стопи (обр. 15), на приказ: **Згин стопи** — раз! **Випрям** — два! **Поста-**



Обр. 15.



Обр. 16.



Обр. 17.

ва — три! Коли дещо піднесена нога дотикає пальцями землі, але обі ноги випростовані, то ту поставу називаємо **відпругом** (обр. 16). Згин ноги виконуємо в усіх стрімних поставах.

Коли в відпрузі зігнемо основну ногу в коліні, одержимо **застряг** (обр. 17).

До **ви -**, **від -**, **за -** клінної постави приходимо з відповідної **ви -**, **від -**, **за -** крочної через згин названої ноги, або через рівночасний згин

викрочної ноги (обр. 18). Нога при сьому посувається або просто в перед (обр. 19), або на продовженню стопи. Дуже великий виклін називаємо **випадом** (обр. 20).



Обр. 18.



Обр. 19.



Обр. 20.

В виклоні коліно знаходиться під пальцями зігненої ноги, а тягар кадовба спочиває головно на виклінній нозі. Вправляючу ногу можемо оперти о прилад (лату, щербівку, лавочку, драбину) перед собою, з боку, або за собою; нога опирається тоді о прилад підбиттем, п'ятою



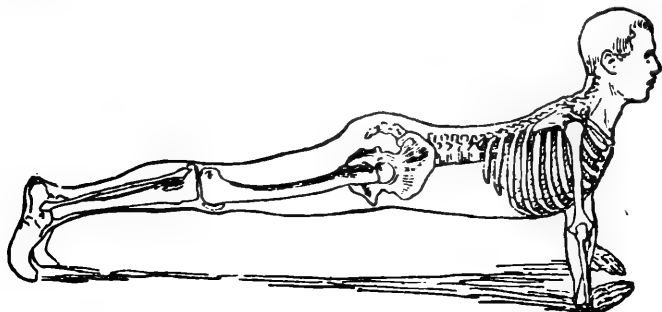
Обр. 21.

або пальцями в висоті коліна. Одна або обі ноги зігнені (обр. 21 і 22).



Обр. 22.

Коли і руки й пальці ніг опираються о землю або прилад на тій самій висоті, дістаємо **поземий** спохил (обр. 23), **підп'рний**, коли руки висше (обр. 24), а **звисний**, коли ноги висше (обр. 25).



Обр. 23.



Обр. 24.



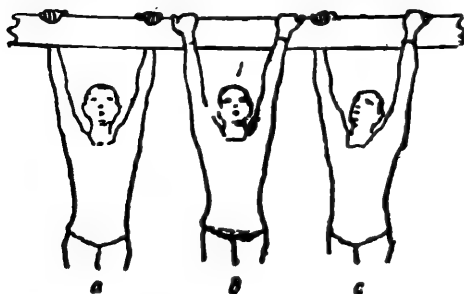
Обр. 25.

При спохилі ноги і кадовб творять просту лінію. Працюють при тім згиначі бедер, а передовсім черевні мязи.

В основній поставі помічаємо найчастійше отсі похибки.

Стопи не є під простям кутом, тягар тіла не розложений на них рівномірно, одно або й оба коліна дещо зігнені, околиця лохані („живіт“) надмірно подана в перед, крижі згорблені, плечі й рамена занадто напружені, голова похилена в перед. Напруження м'язів кадовба пізнається по неправильним важким віддиху.

Звис виконуємо: **нахопом** (обр. 26 а), **підхопом** (обр. 26 б), або **двохопом** (обр. 26 с). В пер-

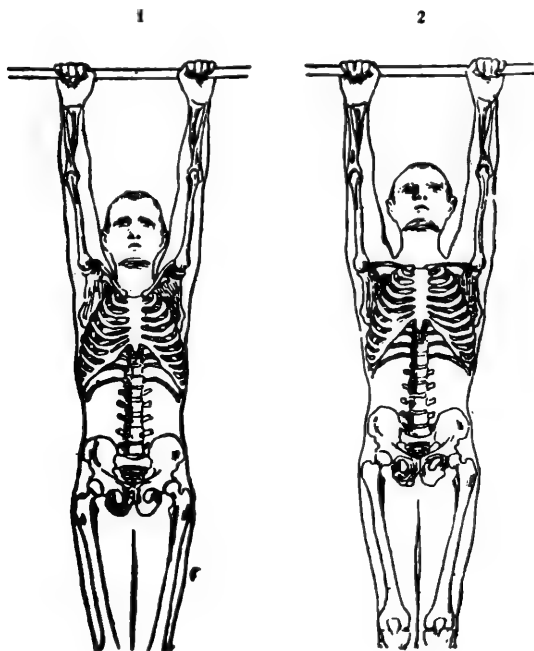


Обр. 26.

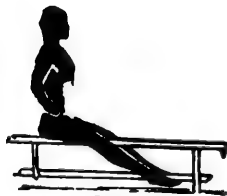
шій випадку обі долоні звернені від, у другім до, в третім одна до, друга від — вправляючого. Руки з правила хватають дещо ширше, ніж рамена (барки).

Голова більше подана на зад, як в основній поставі, очі глядять скосом до гори, уста замкнені, ноги прості, подані легко на зад, стопи випростовані, віддих правильний. На обр. 27₁ бачимо звис, де м'язи кадовба і рамен не протиділяють тягарови тіла; на обр. 27₂ кадовб підтягнений трохи до гори, ключиці творять лінію просту, клітка грудна розширена, рамена прості.

Підручник шведської руханки.



Обр. 27.



Обр. 28.

При сиді (обр. 28) вважаємо передовсім на добре випростовані крижі і шию. Сидимо верхом, коли ноги прості або підігнені (обр. 29) спущені по оба боки приладу (як на кони); здовж,

коли ноги спущені по однім боці, а постава як у верховім сиді (жіночий сид на кони); попереk, коли рамена підняті в бік знаходяться рівнобіжно по довгої осі приладу (обр. 30).



Обр. 29.

У сиді виконуємо схил на зад (обр. 31), у перед, у бік, ногами розкрок, прикучку, коли ноги знаходяться на тім самім приладі, на яким сидимо (обр. 32).



Обр. 30.



Обр. 31.



Обр. 32.

(ляг горівиць), бічний (ляг боком), або передній (ляг передом). Ляг служить вихідною поставою для вправ карку, хребта і черевних м'язів; (обр. 33) представляє ляг передом на лавочці.

В клячці тіло спочиває рівномірно на обох колінах та паль-



Обр. 33.

цях обох ніг. Розхилюючи коліна приходимо до розкочної клячки; в клячці одно-

ніж клячимо тільки на однім коліні (обр. 34). В клячці тягар тіла спочиває передовсім на колінах. Кадовб і надстегня творять просту лінію.



Обр. 34.



Обр. 35.

У всіх постановах виконуємо згини і скрути голови без згину або скруту кадовба (обр. 35).

Постави і зміни постав треба основно переробити, з поправленням усяких можливих похибок, заки прийдеться до зложених рухів.

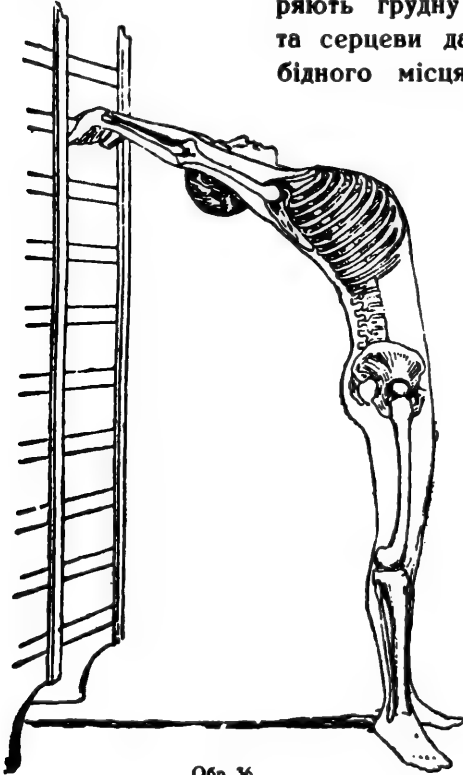
12. Поділ вправ.

Вправи ніг, що. відпроваджують кров із голови.

Належать сюди вправи, що своїм добром і повільним виконанням відпроваджують кров із голови і легких, тим самим уменшують силу і число ударів серця (битте серця), усувають застій крові в ногах, що повстає через довге сидження у лавці. З правила переводиться їх без приладів. Коли зменшиться напір крові до голови, зменшається втома спричинена наукою.

Випруги (обр. 36) мають на цілі випростувати горішню (грудну) часть хребового стовпа, а долішню у крижах вигнути трохи в противнім напрямі, як вона звичайно знаходиться. Се запобігає горбленню і робить хребовий стовп гнучким. Скріплені вправами хребетні мязи причинаються до простої постави та розширюють грудну клітку. Скріплення черевних мязів випростовує хребовий стовп у лідвичній части. На рисунку бачимо наглядно, як вправу треба виконати. Мязи хребта, рамен та лідвичної части хребового стовпа напружуються, щоби вирівнати всі скривлення стовпа.

При звисах вправляють мязи рамен, плечий та грудної клітки. В відповідних постановах розширюють грудну клітку, а легким та серцеви дають більше свободного місця, ніж причиняються до скріплення їх діяльності. Відповідно приложені випростовують поставу, бо до сього причиняється уже сам тягар тіла. Для дуже слабих фізично треба давати тільки зовсім легкі звисові вправи.



Обр. 36.

Рівноважні вправи мають на цілі виробити співділанне більших скупнів мязів і нервів, та улегшують удержання

рівноваги на вузких або хитких підставах

Вправи плечий, карку і хребта се вправи горішньої частини кадовба. Протидіають впливови похиленої, сидячої постави. Випростовують і перегинають хребтовий стовп і розширяють грудну клітку (обр. 37).

Вправи черевних мязів ділають передовсім на знаряди, що знаходяться в черевній ямі. Зміцняють черевні мязи, що починається у значній мірі до втримання гарної постави, бо м'ягка



Обр. 37.

часть тіла знаходиться у правильнім положенню супроти цілого кадовба. Через систематичний натиск на внутрішні органи управиляють травлення і обмін матерії.

Вправи бічних мязів кадовба ділають попеременно, але рівночасно на оба боки кадовба, збільшують рухливість та погинчастість тіла. Рівно-

часно скріплюються бічні м'язи кадовба, що рівнож причиняється до вироблення простої постави. Виробляють почуття симетрії. Вправи сеї громади повинні відбуватися цілком рівномірно на оба боки. На обр. (38) бачимо поставу кадовба в бічному спохилі.

Хід і біг належить до найзвичайніших рухів людини. В ході дбаємо про просту, своюбідну поставу. Хід має значінне не тільки для ніг, але й для цілого тіла. Хід повинен відбува-



Обр. 38.

тися із якнайбільшою ошадністю сили, через що зискується на витревалости. Для того хід вправляємо також окремо помимо вправ першої громади. Коли скорість ходу так збільшиться, що обі ноги

на хвильку не дотикають землі, тоді переходить у біг. Біг у значно більшій мірі прискорює обіг крові і віддих, як скорий хід. Для успокоєння биття серця і доривочного віддиху даємо по бігу повільний хід.

Скок се скорий, точно обмежений рух. Серед нього ціле тіло знаходиться у повітрі. Переведення, особливо необережне, заключає дещо небезпеки, тож на сю вправу треба звертати пильну увагу, бо ліпше менше вправляти, а добре, як більше, а гірше. При скоці постава грішить найчастіше.

Віддихові вправи, залежно від способу вжитку, успокоюють, прискішують та поглиблюють віддих. Повільні рухи, спокійний, глибокий віддих успокоюють скоро биття серця і в часті усувають нервову втому. При цих вправах звертаємо увагу на повільний ритм і поставу. Вправи, отримані з глибоким віддихом, мають на меті зробити вдих і видих повнішими. Віддихові вправи влучаємо так часто в щоденні вправи, як тільки треба.

Всяке напруження м'язів спинює віддих, тож вправляючим усе треба нагадувати правильний віддих приказом: **Віддих! Віддихати носом! Уста замкнені!**

Вдих і видих повинні відбуватися усе через ніс, бо по перше холодний повітря тоді нагрівається, поки дійде до легких, а по друге очищується із ча-

стинок пилу і бактерій, які все знаходяться у воздуху. Usta серед вправ замкнені щільно, але не судорожно. Хто вправиться у глибокім, правильнім віддиханню, переносить легко труди довгого ходу або бігу.

При важких вправах, віддих звичайно поглиблюється самочинно.

Деякі вправи мають практичне значінне. З огляду на се можемо їх вправляти також окремо, приміром: плавацькі рухи, скок, звиси, рівноважні вправи.

Важкіші вправи вимагають підготовних вправ.

Окремо перероблюємо вправи, які служать до вдержання ладу, переводження уставки, що розвивають карність і змисл порядку. Сі вправи називаємо **рядовими**, або **впорядом**.

Вправи, що особливо надаються до справлення хиб постави, називаємо **поправчими** (корективними), прим. лучна постава, поворот до основної, згин і випрям голови, і т. п.

Часть вправ се **забави і гри**. Деякі з них згадані при кінці кожної громади вправ.

В школах, де руханка не є обовязковим предметом, передовсім у діточих і жіночих, пожадані так звані **запобігаючі вправи** (рецептові), що як указує їх назва, мають запобігати надмірному напливови крови до голови, поборювати недокров-

ність, запобігати вузким грудям, скривленням хребтового стовпа ітд. Можна переводити їх у клясі, при відчинених вікнах, або на подвір'ю. Тривають 5 — 6 хвиль. Належать сюди підноси рамен до гори зі згином голови назад, згини і скрути кадовба, стан на пальці і присід та глибокий віддих. По тих легких вправах шкільна молодь дещо оживлюється і жвавіше займається предметом науки.

ЗАСІБ ВПРАВ.

I. Відпроваджуючі вправи ніг.

Належить сюди: впоряд і постави, стан на пальцях, кроки, виклони і клячки.

А. Впоряд.

Із цілого впоряду вибираємо тільки: уставки до вправ, творення ряду, чети, чвірок, хід і біг.

Рядові вправи не повинні займати забагато часу, а вчимо їх поступово в міру потреби. Впорядком урізнороднюємо поодинокі громади вправ і виконуємо павзи поміж поодинокими вправами. Короткі й гострі прикази впоряду можуть послужити також до розбудження уваги, але при добрім про воді потрібне се виїмково.

Невпорядковану громадку уставляємо в ряд на приказ: Ставай - в ряд!

Всі стають пятами на одній лінії, боком до себе на два кроки перед провідником, лицем до нього. Рядовики стають в основній поставі, віддалені від себе на одну долоню („чуття“). В ряді розріжняємо: **середину, праве і ліве крило**. Найвисші уставляються на право, чим раз низші стають на ліво. Основну поставу прибираємо на приказ: **По - зір!**

Спо - чинь! усі виступають правою ногою, ліва остає на місци, постава вигідна, одначе говорити не вільно.

По скінченню вправ видаємо приказ: **Роз - хід!** — тоді всі розходяться у довільнім напрямі, одначе тільки так далеко, щоби могли чути дальший приказ. Для одного звучить приказ: **Відій - ди!**

До переведення зворотів і змін постав належать отсі прикази: **Право** (ліво) - **руч!** відбиваємося легко пальцями лівої (правої) стопи на правому (лівому) зап'ятку в праву (ліву) сторону; по звороті дотягаємо задню ногу до основної постави. По звороті лице звернене туди, де було перше праве (ліве) рамя Сей приказ виконуємо на два такти: 1) зворот; 2) притягнення ноги.

Право (ліво) - **скіс!** — обертаємося, як у попереднім приказі, але о кут 45°. — **Обер - нись!** як у приказі: **Ліво - руч!** — тільки о кут 180° так.

що по обороті глядимо туди, де були перше плечі. Оборот виконуємо все за лівою рукою. — **Кляк - ни!** — виконуємо на три такти: 1) в право скіс; 2) дотягаємо ліву ногу до основної постави; 3) правою ногою закрок назад і легко опускаємося на праве коліно. — Долоня лівої руки спочиває на лівім коліні, права рука звисає свobodно.

До - лів! — виконуємо наперед у право - скіс!, а опісля падаємо на праве коліно і ліве передрамя. Ноги в легкім розкросі, притиснені до землі. — **Встань!** -- вертаємо до попередньої постави, виконуючи подібні рухи.

До переведення ходу та бігу служать отсі прикази: **Кроком ряд** (чета) - **руш!** — всі виступають рівночасно лівою ногою, При тім подаємо напрям як прим. довкруги салі, за мною, напрям, дерево, на місци (всі виконують рухи ніг, як у ході). Уповільнюємо або прискорюємо хід приказами: **Дрібний - крок! Скорий - крок! Повний - крок!** (вертаємо до звичайного ходу, де крок має 75 см. довжини, а на хвилю припадає 115 кроків). — **Зміни - крок!** — задну ногу присуваємо до передньої, якою знов виступаємо. Коли не всі виступають тою самою ногою, приказуємо: **Рівний - крок!** — всі рівнають тоді крок до першого. Можемо рівнож приказати коротко: **Ліва! Права!** — В ході рамена свobodно, але мірно подаються.

Бігом ряд - руш! (коли ряд уже в ході, видаємо приказ: **Бігом!**), руки легко пригинаємо до грудий, по бігу опускаємо. В бігу виконуємо на хвилю 160, а довжина кроку виносить 90 см. Спинюємо хід або біг приказом: **Ряд - стій!** В ході виступаємо ще раз лівою ногою і притягаємо праву до лівої, в бізі робимо ще три кроки.

Право (ліво) - руч! — в ході припадає на праву (ліву) ногу. Робимо ще один крок уперед, звертаємося у право (ліво) на пальцях правої (лівої) ноги і виступаємо правою (лівою) ногою. На ліву ногу падає приказ: **Обер - нись!** — тоді робимо ще крок правою, обертаємося в ліво і лівою виступаємо. — З бігу приходимо до ходу на приказ: **Повний - крок!** — по трох кроках бігу.

Коли ряд не рівний, видаємо приказ: **В право (ліво) рів - най!** — тоді праве (ліве) крило стоїть на позір, всі інші повертають голову в право (ліво) і вирівнюють ряд.

З ряду на приказ: **В право (ліво) - руч!** одержуємо чергу. Коли черга не стоїть на лінії простій, даємо приказ: **Крий!** — тоді кождий уставляється точно за своїм попередником.

Для легшого приказування ряд скорочуємо в лаву і чвірки. На приказ: **Відчис - ли!** відчисляють рядовики від першого на правім крилі, тим способом, що кождий по черзі звертає голову

в ліво, каже різко, але не голосно: **Раз!** або: **Два!** і знов вертає до основної постави. Лівий криловий голови не повертає. Тоді на приказ: **Двійки на - зад!** всі другі а) роблять правою один крок у право за свого першого і б) лівою ногою до правої. — Другі творять ряд, віддалений від першого на 120 см. (коли міримо від зап'ятків першого ряду до зап'ятків другого). Щоби поміж рядовиками не було за великих відступів, приказуємо: **В право** (ліво, до середини) **зій - дись!** Тоді оба ряди сходяться до правої (лівої, середньої) двійні на віддаль чуття. — На приказ: **В че - ту!** другі заскакують за перших, як у попередній уставці і без окремого на те приказу сходяться до середини. В четі уставляється розсіяний гурт на приказ: **Чета! Збір - ка!** або: **Збірка бі - гом!** Тоді середня двійня стає три кроки за провідником, а всі інші уставляються на право й ліво. На місце збірки спішають скорим кроком або бігом.

Чвірки творимо з ряду на отсі прикази: По відчисленню чвірками (на приказ: **Чвірками відчис - ли!**) **В че - ту!** — паристі числа стають за непаристих, другі за перших, а четверті за третіх, опісля на приказ: **Чвірки в право** (ліво) - **руч!** — двійки праві (ліві) звертаються у вказанім напрямі на місци, а ліві (праві) заходять і стають від своїх сусідів у ряді по лівій (правій) руці. До попередньої

уставки вертають чвірки на приказ: **В ліво** (право) **че - та!** Названі отже ліві (праві) виконують зворот на місці, інші заходять їм по ту саму руку, по якій стоять у чвірках.

З черги на приказ: **Двійки в пе - ред!** другі виступають правою ногою і стають праворуч своїх перших, опісля на приказ: **Чвірки в пе - ред!** — виступають другі двійки лівою ногою і стають ліворуч, тим способом, що ліві двійки є на лівім крилі чвірок, а праві по середині передніх двійок. (**Двійка** є тоді, коли один стоїть за другим, **двійня** коли побіч себе. В чвірці стають побіч себе дві двійки, в чвірні всі чотири стоять побіч себе). Вертаємо до черги на прикази: **Двійки в - зад!** — ті, що виступали в перед, вертають у зад, за своїх попередників, а далше на приказ: **В чер - гу!** — другі стають за перших.

По відчисленню чвірками в ряді, дістанемо чвіркову уставку на приказ: **В право** (ліво) **за - круг!** — тоді праві (ліві) в чвірнях звертаються на місци, другі, треті і четверті виконують чим раз більший закруг, заки ціла чвірня не стане нормально до попередного напрямку. Цілий закруг треває чотири такти (час чотирох кроків, яких потребує крайній криловий чвірні). Чвірні криють точно до першої.

До вправ вільноруч (без приладів) уставляємо з чвірень на приказ: **Праве рамя** (рамена) - **в бік!**

В право (ліво, в право і ліво) **розій - дись!** -- Тоді всі підносять праве рамя (оба) і розступаються поскоком, отже обома ногами в малім розкроці рівночасно в право (ліво, або від середини на обі сторони) так далеко, щоби не дотикатися пальцями піднесених у бік рамен. По вправах на приказ: **В право** (ліво, до середини) **зій - дись!** зсуваються так само у вказанім напрямі.

З чвіркової уставки до вправ одержуємо уставку в шахівницю по приказі: **В право** (ліво) **скіс!**

Чвірки в бік, в перед, закруг переводимо на місці, в ході і бізі.

Ходір у черзі в ході і бізі переводимо на приказ: **Ходо - ром!** Тоді перший іде на ліво, другий на право в противнім напрямі, як іде ціла черга, по јобох її боках. Обі розділені черги сходяться за чергою і йдуть тепер парами, побіч себе. Пари йдуть знов одна на право, друга на ліво, сходяться і поступають чвірнями. З чвірень знов на приказ: **Ходором! Чета кроком** (бігом) - **руш!** -- твориться черга.

Напрям ряду (чети) змінємо в довільнім напрямі на приказ: **В право** (ліво) **за - ходь!** Тоді праве (ліве) крило обертається поволи в право (ліво), а крило, яке заходить повним кроком до-вкруги правого (лівого) крила. Всі рівнають до крила,

що заходить, а заховують чуттє до осевого крила. Криловий на осі йде відповідно поволи по обводі кола о промірі двох кроків. Ряд виконує захід так довго, доки провідник не прикаже: **Про - стуй!** — Тоді цілий ряд (чета) виступає повним кроком у вказанім напрямі. (На напрям уважає правий криловий).

Чергу, яка в ході надто продовжилася, спі-нюємо на приказ: **Перед - стій!** — Тоді перший виконує ще один крок і стає, всі інші доходять до першого на відступ одного кроку і стають рівнож. — На приказ: **В право (ліво) ста - вай!** — перший в черзі стає і виконує зворот у право (ліво), всі інші доходять до своїх попередників на один крок стають і виконують рівнож зворот. У новім ряді повинно вже бути чуттє.

Б. Властиві вправи ніг.

Стан на пальцях виконуємо на приказ: **На пальці** — раз! **До постави** — два! До постави вертаємо без тупання.

Стан на пальцях виконуємо в різних поста-вах: основній, лучній, викрочній, перехресній (одна нога перехрещується із другою перед або за нею, ви - , від - і за - клінній.

Долучуємо рухи рамен: на бедра, в бік, до гори, в перед, згин до грудий.

Відпруги в перед (обр. 39), назад, в ліво (обр. 40), право виконуємо з основної постави або з ви - за - , або від - кроку, коли виправлююча нога добре випростувана дотикає землі тільки пальцями. Зігнемо основну ногу, то одержимо застряг, де тягар тіла спочиває на зігненій нозі, на якій в кінці виконуємо піднос і опуст на пальці (обр. 41).



Обр. 39.



Обр. 40.

Вправляюча нога (рука) се та, що виконує якийсь рух, основна остає на тім самім місци (на місци основної постави).

Хід на пальцях у перед, назад, у бік із підносом рамен у бік або до горні. Сю вправу як від-



Обр. 41.



Обр. 42.



Обр. 43.

проводжуючу можемо дати серед щоденних занять.

Пригин (обр. 42), присід (обр. 43) виконуємо поволи, п'яти разом, руки на бедра, на карк, у бік і т.д.

на приказ: **Руки на бедра! Пригин — раз! Постав**а — два! Опісля тільки на численне: **Раз! Два!** (Се відноситься до всіх вправ). Найпильнішу увагу звертаємо на пряму поставу. Пяті підносимо як найвисше. Пригин і присід робимо на переміну на приказ: **Пригин — раз! Присід — два!**



Обр. 44.

Так само виконуємо пригин одної ноги, або обох у різних постановах: відкroчній, заклінній, рівноважній, напальцевій.



Обр. 46.

В стані на пальцях виконуємо рівночасно пригин і випрям рамен до гори.

Так само виконуємо пригин одної ноги,

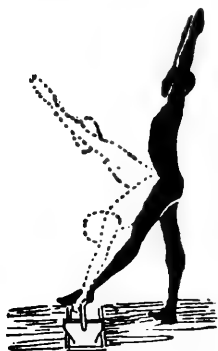


Обр. 45.

Пригин одної ноги робимо з першу з опертем ноги о прилад, о щель щеблівки (обр. 44), під лату (обр. 45), з дохопом одної руки за щель і підносом ноги в перед (обр. 46), або назад, або з дохопом обох рук. Пригин із опертем одної

ноги виконуємо з віддалі около пів метра від приладу, при чім кадовб задержує своє пряме положенне.

Вправи ніг, які вимагають опертя одної ноги, як прим. о лавочку із схилом кадовба в перед (обр. 47), виконуємо ступнево з отсими вправами ramen відповідно до їх тяжкості: руки на бедра, на карк, у бік, згин до грудий, до гори.



Обр. 47.

ні на пальцях, із дохопом одної руки за прилад, друга рука на бедро, в бік, до гори. Пригин



Обр. 48.



Обр. 49.

переходить остаточ-но в присід, дохоп руки в доторк.

Згин і випрам основної ноги переводимо в вазі, з опер-тем руки о щель (обр. 48), або лату

(обр. 49), зі стану повної ноги на пальцях (обр. 48) або на цілій стопі (обр. 49).

Присід одної ноги виконуємо стоячи на пальцях або цілій стопі (обр. 50). Присід попереджуємо пригином.



Обр. 50.

З основної постави виконуємо дохоп обох рук за щель щеблівки в висоті грудий. На: **Раз!** приходимо до основної постави (обр. 51). Основна нога стає на пальцях, вправляюча опирається пальцями о перший щебель із низу, п'ятою о землю, кадовб на продовженню вправляючої ноги, рамена сильно зігнені, лікті в бік.



Обр. 52.

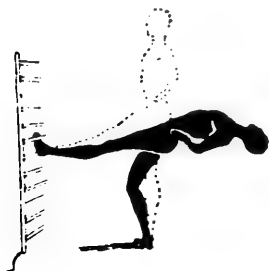
Відмінну дещо вправу на мязи підстегня одержимо, коли станемо крок перед щеблівкою, але вправляючою ногою зробимо викрок на щель у висоті коліна; дохоп рук, як перше (обр. 52). На:



Обр. 51.

Раз! згин вправляючої ноги і рамен, на: **Два!** вихідна постава. Основна нога увесь час стоїть на цілій стопі. Із опертя одної ноги о щебель у над-

колінній висоті, зі згином основної ноги лучимо схил і з випрямом піднос кадовба. Руки при тій вправі даємо на жарк, бедра (обр. 53), в бік, до гори.



Обр. 53.

Поперемінний стан на падьцях і пятах виконуємо з початку з легким опертем о лату, щєблівву, товариша на численне: Раз! Два! Кадовб увесь час точно випростований. Стан на пятах виконуємо подібно в повільнім так-

ті, около 60 разів на мінуту.

До сих вправ долучуємо борбничу, напад і ослону, очевидно без ніякої збруї в руках.



Обр. 55.

Із основної постави дістанемо **борбничу** (обр. 54), коли по звороті в право (обр. 55) (ліво) скіс зробимо викрок правої (лівої) ноги в напрямі її стопи і пригнемо обі ноги. Тягар тіла спочиває рівномірно на обох легко при-



Обр. 54.

гнених ногах, стопи уставлені точно під прямим кутом. Голова і зір звернені в напрямі вправляючої ноги. До борбничої постави приходимо на:

Раз! На: Два! вертаємо чим раз скорше до основної постави. **На: Три!** виконуємо зворот у скіс. **Ослону** виконуємо так, що робимо закрок передною ногою і обі ноги пригинаємо.

З вихідної борбничої постави дістаємо **напад** роблячи передною сильний виклін, а **оборону**, роблячи сильний заклін задньою ногою.

Наступ (відступ) отже хід у борбничій поставі в перед (назад) виконуємо на численне: **Раз! Два!**



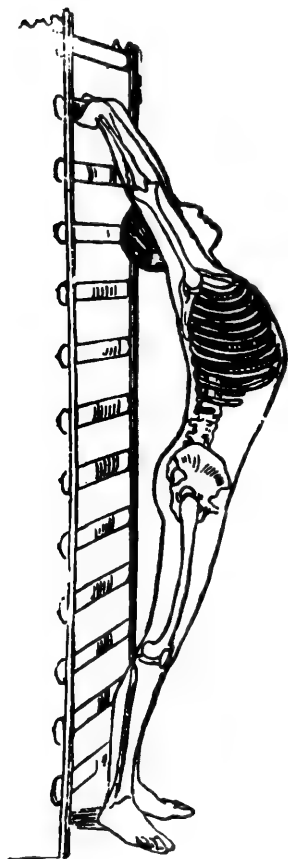
Обр. 56

На: Раз! досуваємо задню ногу до передної (передну до задної) (обр. 56), зараз робимо знов виклін (заклін) передною (задною). Остаточню оба сі рухи ніг виконуємо поскоком на обох ногах рівночасно.

Забави: Хід на впереїми (перегони) на 50, 100, 500 м. Навіть у найскоршім ході одна нога мусить дотикати землі. Хід переходить у біг, коли тіло за кожним кроком знаходиться у воздуху, то значить, ні одна з ніг не дотикає землі.

II. Випруги.

З першу випруги переводимо коло стіни або щиблівки і то з невеликої віддалі, около 25 см., на приказ: **Випруг! Раз! Постав! Два! Згин**



Обр. 57.

кадовба відбувається виключно через скорч хребетних м'язів так, що бедра не змінюють свого положення; рівночасно підносимо рамена до гори і перегинаємо їх враз із головою легко назад на продовження кадовба. Пальці рук точно випростовані, дотикають стіни або щель (обр. 57). Випруги переводимо поволи та спокійно.

Звичайно завважуємо отсі хиби в виконанню: неточне випростування цілого тіла, передовсім легкий згин колін, ліктів, сугибів рук та пальців. Голова деколи похилена в перед або на бік, долоні не звернені до себе — при вигрузі з захопом за щель, долоні звертаються до гори. Бедра не сміють подаватися в перед, а тим менше в бік.

Випруги попереджуємо звичайно згинами голови і ка-

довба назад, по черзі зі свобідним звисом рамен, раменами на бедра, на карк, у гору. Згини і ви-



Обр. 58.

прями виконуємо цілком поволи. Вдих при згині, видих при випрямлі. Згин основній (обр. 58), викрочний (обр. 59) і інших поставах.

Згин кадовба виконуємо з опертем до лати або кругляка в висоті крижівки (обр. 60) або лопаток (обр. 61) з пригину (обр. 62), при-



Обр. 59.

сиду і клячки (обр. 63) також у повільнім ході. Ра-



Обр. 60.

мена простуємо назад у продовженню кадовба. Випруг у розкροці і інших поставах виконуємо зі стану на пальцях, з дохопом за щель на приказ: **На пальці — раз! Випруг — два! Дохоп — три! Відхоп — раз! Випрям — два! Постава — три!**



Обр. 61.

По випругах і згинах назад даємо згини в перед, щоби працювали також передні мязи, пе-

редовсім черевні, а грудна клітка і хребетний стовп



Обр. 62.

стали гнучкійші.

В випрузі з опертем виконуємо згин ноги, надстегне підносимо до по-зему, підстегне і стопа зви-сають прямовисно, а під-



Обр. 63.

нос (по змозі до позему), не згинаючи
ноги в коліні. Обі сі вправи виконуємо
остаточно в однім такті на: **Раз!**
згин і випрям або піднос і опуст
— так, що обі вправи переход-
ять у хід на місци. По деякій
вправі опуст ноги переводять



Обр. 64.

співвправляючі
при як найбіль-
шій опорі
вправляючих.



Обр. 65.

Рівнож при ви-
пругах із дохопом
виконуємо стан на
пальці, а в сій по-
ставі згин (обр. 64)
або піднос прямої но-
ги (обр. 65), в кінці
як хід на місци на

Раз! Два! Утяжуємо сі вправи опертем одної руки

на карк або бедро, на переміну раз лівої, раз правої.

Згин і випрям ніг даємо в випрузі, сидній і лежній поставі. Лавочка знаходиться у віддалі, відповідно до зросту (обр. 66). Оперте одної ноги за щель (обр. 67) даємо на приказ: **Випруг — раз! Ліва нога — два! Поста-**



Обр. 66.

ва — три! В кінці стаємо на пальці основної ноги і виконуємо згин і випрям обох ramen.

Випруги стають скісними, коли держимося одною рукою о один або два щелі низше, ніж другою.



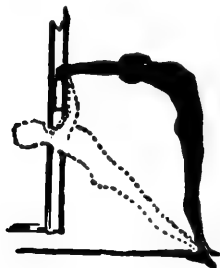
Обр. 67.

З клячного випругу з дохопом обіруч за щель або за руки товариша на приказ: **Піднятись — раз!** піднімаємо на хвилю ціле тіло (обр. 68) тільки силою ramen, на: **Два!** опускаємося до вихідної постави. Із випругу на латі приходимо до підвису плечима до землі (обр. 69),



Обр. 68.

на приказ: **Підвис** — раз! **Постава** — два! Ноги ввесь час остають на тім самім місці.



Обр. 69.

Тяжкість випругів степенуємо віддаленням стіп від приладу: **мала віддаль** виносить одну довжину стопи (обр. 70), **середня** дві (обр. 71), **велика** три до чотири (обр. 72).

Від часу до часу вправляємо з малої віддалі, щоби поправити поставу і точність виконання.

В розкочнім випрузі виконуємо хід руками в низ



Обр. 70.



Обр. 71.



Обр. 72.

по щелях, наперед доставний на: **Раз!** дохоп лівої о один щель низше, на: **Два!** дохоп правої на

той сам щбель, опісля переставний: ліва і права на переміну о один щбель низше, остаточно обі-
руч рівночасно зі щбля на щбель
або з поминеннем одного чи двох ще-
блів. Доходимо тим способом до по-
стави луком з опертем (обр. 73), де
долоні рук і стопи знаходяться на тій
самій висоті.



Обр. 73.

На вправляючих, осо-
бливо слабших хлопців
і дівчат треба при сій
вправі звертати пильну увагу.

Згин обох рамен у випрузі з опер-
тем о лату (обр. 74) виконуємо на при-

каз: Згин
— раз! Ви-
прям —
два! Голо-



Обр. 74

ва при згині не підно-
ситься, віддаль найбіль-
ша. Вдих лучимо з ви-
прямом, видих зі згинном.



Обр. 75.

Прилад можна засту-
пити співвправляючим,
який піддержує за пле-

чі, карк (обр. 75) або рамена (обр. 76). З живою
підпорою виконуємо випруги, як перше на приказ:

Оперте — раз! Випруг — два! Постава — три!

До постави вертають перше вправляючі, опісля



Обр. 76.

помічники. Так само з живою опорою виконуємо у випругах стан на пальці, пригин, присід, піднос ноги. Помічники повинні піддержувати певно і рівномірно. Коли випруг



Обр. 77.

на карк, помічники тримають за кінці ліктів.



Обр. 78.

Свобідний випруг луком (обр. 77) вимагає гнучкості й сили рамен. Бездоганно виконають його не всі.

Забави: Випруг на палиці і хід в зад. (Випруг на палиці виконуємо

так, що палицю опираємо одним кінцем до землі, лівою рукою хапаємо в висоті коліна, правою дещо вище, стаємо в викроці (обр. 78), поволи обертаємося лицем до гори, тягар тіла спочиває рівномірно на палиці і на ногах (обр. 79). Хід у напрямі палиці починаємо малим



Обр. 79.

посуванням палиці і доступом, лівої потім правої ноги. З початку виконуємо сю вправу з допомогою).

III. Звиси.



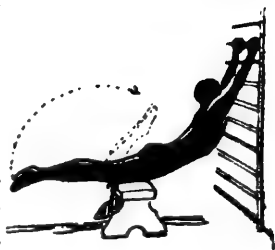
Обр. 80.

Звиси переводимо на латі, щєблівці, краті, драбині, жердках, линвах.

Звиси для ліпшого перегляду і відповідно до їх вигляду ділимо на звиси здовж (обр. 80), де очі глядять здовж приладу передом, і поперек, підвиси (до приладу боком і плечима) і нависи. В звисі ціле тіло повисає тільки на руках; у підвисі ноги дотикають землі в нависі ноги опираються на той сам прилад, що й руки. У всіх звисах уважаємо,

щоби голова була мірно подана назад, але підбородок при тім не сміє віддалятися від грудий. Звис прямий або поземий, коли довга вісь кадовба пряма або позема. В комітнім звисі голова находиться у низу, а ноги в горі.

З підвису на щєблівки передом, поперек на лавочці виконуємо скрут голови, згин і випрям ніг (обр. 81). Так само в звисі передом на щєблівці (обр. 82). В звисі плечима піднос обох ніг



Обр. 81.

у перед і згин (обр. 83), з присідного навису пе-



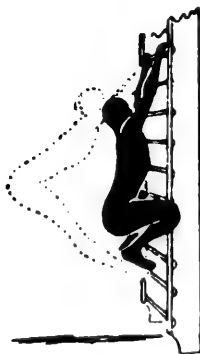
Обр. 82.

редом на щєблівці, згин рамен до підгину (звису на угне-них раменах), лікті в бік і випрям рамен до ви-хідної постави, випрям і згин ніг (обр. 84). До постави перед щєблів-кою вертаємо легким зі-скоком назад із дохопом обох рук за щєбель. Утруднюємо попередні



Обр. 83.

ноги, при чім друга нога звисає



Обр. 84.

свобідно. Нога в підносі цілого тіла, який вико-нуємо вгинаючи рамена, бере як найменше уча-сти. З навису передом хід у бік на обох ногах (обр. 85), у кінці на одній, при чім друга



Обр. 85.

звисає свобідно. Сю вправу виконують всі по черзі.

З тої самої постави перехоп рук на чим раз низший щербель (обр. 86). Ноги остають точно випрямлені.

Вскоч і зараз зіскок до звису лицем до щерблівки; ноги весь час остають прості. Висота скоку незначна (5—15 см.). В кінці зіскок до постави.

В звисі плечима до щерблівки піднос обох ніг у перед кілька разів, закінчуємо зіскоком у перед.



Обр. 87.

В підвисі плечима до землі на латі, кругляку, поперек до приладу, лопатки знаходяться точно під руками; в тій поставі виконуємо: скрути голови, згини і підноси одної ноги (обр. 87), хід на місці з як найвисшим підносом ніг на випрямлених або пригнених раменах, хід у бік, згини і випрями рамен, у кінці рівночасно згин рамен (піднос кадовба) і піднос одної ноги. В підвисі здовж виконуємо хід назад і в пе-



Обр. 86.



Обр. 88.

ред на простих або пригнутих руках (обр. 88); також рухи ніг при плаванні на численне: Раз!

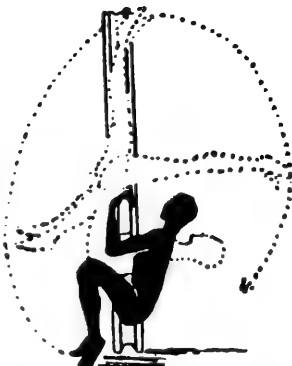


Обр. 89.

Два! Три! На: Раз! Два! згин ніг у колінах і мет скосом у боки, на: Три! ноги лучимо поволійше до вихідної постави в підвісі. Голова в підвісі подана дещо назад. Так само в підвісі лицем до землі виконуємо вправи голови, ніг і рамен, прим. згин і випрям обох рамен у підвісі на латі (обр. 89).

В звисі і підвісі виконує-

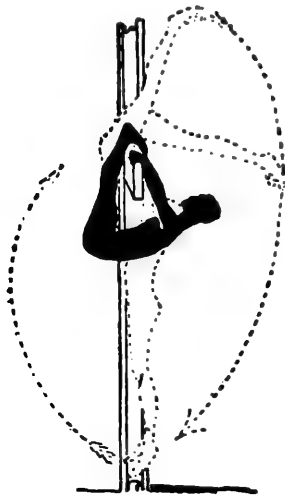
мо розкрок (стрімку обох ніг у бік), піднос ніг, а в підносі згин і випрям обох ніг на переміну або рівночасно. Поперемінний згин виконуємо на приказ: **Поперемінний згин і випрям ліва! Раз! Два!** (Поперемінний значить, що одна нога згинається, а друга рівночасно випростовується). До постави вертаємо зіскоком.



Обр. 90.

Підвис плечима до землі на латі в висоті бедер, степенуємо виконуючи в бедровій (обр. 90)

досяжній і зоскочній висоті вишиб (обр. 91) наперед із пригненими, опісля простими ногами. Щоби підняти тіло понад лату, згинаємо рамена. Дохоп нахопом або підхопом. З постави на латі (з підпору) вертаємо зіскоком назад або зшибом уперед



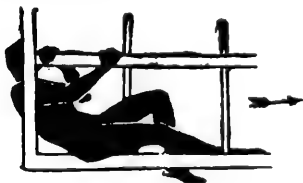
Обр. 91.

Вхід і зіступ по щєблівці, деревляній і шнуряній драбині (обр. 92), краті, в гору і низ, виконуємо тим способом, що права рука й ліва нога та



Обр. 92.

ліва рука й права нога посуваються рівночасно. Дохоп рук за щєблі або бічні лати.



Обр. 93.



Обр. 94.

На краті виконуємо поземі пересуви ногами (обр. 93) або головою наперед (обр. 94), в низ

(обр. 95) і до гори (обр. 96), скосом у низ (обр. 97) і скосом до гори (обр. 98), остаточно переплести головою у низ (обр. 99 і обр. 100), де



Обр. 95.



Обр. 96.



Обр. 97.



Обр. 98.

працюють рівномірно ноги й рамена. При пересувах головою до гори працюють головно рамена, ноги помагають як найменше. Всі ті вправи переводимо з початку одинцем, опісля чергою одну за другою.



Обр. 99.

В підколінній нависі на поземній латі (обр. 101), або на скісній латі, жердці або линві, головою



Обр. 100.



Обр. 101.



Обр. 102.



Обр. 104.



Обр. 103.

(обр. 102), чи то ногами (обр. 103) до гори, виконуємо зміну ніг, то значить, висимо на переміну на одній, потім на другій нозі, далі згин і випрям рамен, посуви головою (обр. 104) або ногами

наперед (наперед, т. зн. у напрямі руху). Одна рука може при тім знаходитися поміж ногами (обр. 105).



Обр. 105.

Утяженням тої вправи являються обороти в підколіннім нависі і посуви оборотами до гори. Обороти виконуємо тим способом, що звисну ногу закидаємо чим раз вище (перед руки), при чім слідує посув (обр. 106 і обр. 107). Голова при тих вправах дещо звисає, кадовб звисає рівнобіжно до приладу, більше або менше скісного. При зміні ноги, оборотах і посувах уникаємо бічних гойдань.



Обр. 106.



Обр. 107.

Зміни підвису плечима на підвис передом до землі виконується на догрудній, поземій латі на численне: Раз! Два! Вправу виконуємо пізніше з підгину. На: Раз! робимо перекручку обох ніг поміж руками, на: Два! випростовуємо ноги і підносимо дещо голову (у продовженню кадовба).

Влаз (влаження) на прямову жердку або лину починаємо міцним захопом рук, при чім кожна рука захоплює зі свого боку, одна за раз коло другої, і захопом ніг, при чім одна нога обіймає прилад підбиттем, друга повисше п'яти. По захопі притягаємо ноги як найближше до рук, долішня рука хапає тепер як найвисше, друга захоплює безпосередно під нею (обр. 108).



Обр. 108.

З початку вправляємо тільки захопи і їх зміни, опісля влаження і злаження. При злаженню по-



Обр. 109.

суваються в низ ноги, опісля перехоплюють руки. Ноги помагають при влаженню, але головна їх задача тримати тіло як найдальше від приладу. Влаження, злаження і зсув (коли руки не перехоплюють, тільки звільняють захоп і зсуваються по приладі) виконуємо на одній жердці (лині) або двох так, що одна рука тримається одної, друга другої, захоп ніг на переміну то на одній, то на другій (обр. 109), остаточно вико-

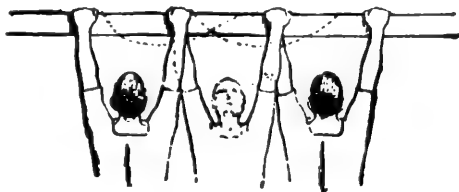


Обр. 110.

нуємо сі вправи без дохопу ніг, тільки силою рамен. Зсув стримуємо також силою зложених на хрест ніг (обр. 110).



Коміт-
ний звис
(обр. 111)
виконує-
мо на
жердках,
линвах,



Обр. 113.

поземій латі. Беремо дохоп у догрудній, в кінці доскочній висоті, ноги підносимо просто до гори, а рівночасно опускаємо

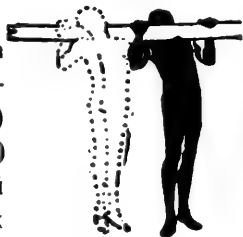
Обр. 111.

кадовб назад аж до прямового положення головою у низ. Коли перешилимо ноги ще дальше, дійдемо до перевису (обр. 112). Голова підчас сих вправ подана дещо назад, кадовб прямий.



Обр. 112.

Оборотний хід на простих (зігнених) руках у звисі (обр. 113) або у підгині (обр. 114) виконуємо на досяжній латі або полудрабках



Обр. 114.

поземої драбини, унікаючи гойдання. Утяжуємо вправу згином і випростом рамен по кождім обороті. Ноги звисають

свобідно, кадовб прямий, віддих правильний, вираз облича свободний.



Обр. 115.

Наперед перехопуємо руку, в якій напрямі відбувається хід, повисше ноги, на якій висимо, тоді друга рука сягає повисше першої, приходимо до звису тільки на руках (обр.116)

і в дальшій посуві закладаємо другу нсгу повисше обох рук. Кадовб усе прямий, голови не притягаємо до грудий, свободна нога точно проста і не сміє безсильно

Підколінний навис на скісній линві або жердці виконуємо закладаючи одну ногу на прилад попід коліно (обр. 115).

В тій поставі переводимо посуви в гору і в низ зі зміною звису на правій нозі до звису на лівій нозі.



Обр. 116.

звисати. Руки стало віддалені від себе на ширину плечий.



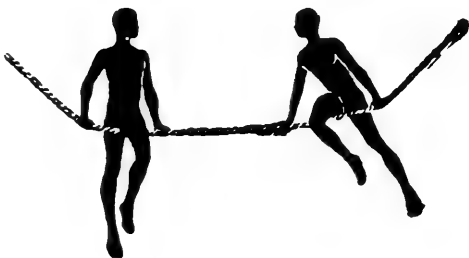
Обр. 117.

Вправу переводимо так, щоби долігти сим способом до верха скісної жердки або линви, з якої переходимо на прямовісну і по ній зсуваємося на долину. Тим способом усі виконують сю вправу по черзі без перерви. Вправу об-

тяжуємо звиса-
ми під обома
колінами, без
помочі рук.

Забави:

Рівноважний
сід поздовж на
латі — рамена
в бік — пере-



Обр. 118.



Обр. 119.

сід із оборотом у про-
тивний бік без помо-
чі рук. — Рівноваж-
ний сід поперек на
ненапруженій ланві
(обр.117), чверть обо-
роту до сиду боком
(поздовж), гойданне.

Дужання пари в сіді на ненапруженій лямбі: побіджає той, хто скорше доведе противника до втрати рівноваги і звису (обр. 118, 119, 120 і 121).

IV. Рівноважні вправи.

Потреба вдержання рівноваги тіла в різних важких положеннях доволі значна, тож і вправи,



Обр. 120.

що вироблюють почуття рівноваги, даємо на кожній годині руханки.

Почуття рівноваги виробляємо степенуючи трудність удержання рівноваги, чи то через поменшення

поверхні опору, піднесення висше точки тягару тіла, чи то через зменшення тривкості і збільшення подвижності підстави або скорости руху.

Завсігди звертаємо увагу на точне виконання й поставу; очі глядять уперед, а нога, що виконує крок, має вичувати напрям.



Обр. 121.

Вправи сеї громади, взяті з інших громад, тільки спосіб їх переведення надає їм назву рівноважних вправ.

Пригин у колінах улекшує рівноважний хід на високо усталенім приладі.

Рівноважна постава (обі стопи на одній лінії) у: викроці, закроці, виклоні, застрягу в перед, назад; підноси на пальці в ході, зміні кроку, пригині та присіді; даліше: хід доставний, переставний, на цілих стопах, на пальцях із пригином, виклоном або заклоном по кождім кроці, попереджають рівноважні вправи на чим раз висше усталюваній латі або кругляку. До ходів по латі уживаємо переважно обернених лавочок.

Урізномороднюємо сі вправи: скрутами голови, згином кадовба в перед, підносом одної ноги, клячкою одноніж.

Дальшим степенуванням уважаємо стрімку ноги в перед, у бік, назад, згин і випрям стопи, згин і випрям ноги в коліні. На приказ: **Зміна - ніг!** піднесену ногу опускається до постави і зараз підносить поставну. Зміну виконуємо в кінці як найскорше на численне: **Раз! Два!**, а також із постави на пальцях.

Зі стрімки одної ноги в перед, при чім основна нога зігнена в коліні, на: **Раз!** відводимо ноги в бік, на: **Два!** нога вертає до постави.

Руки підчас сих вправ даємо на бедра, на карк, підносимо до гори, в бік, або виконуємо легкі вправи рамен, як згини, випрями, гойдання.

На латі, оберненій лавочці, низькім кругляку, в поставі на пальцях виконуємо: пригин (обр. 122), хід у бік, поскоки в бік обоніж.



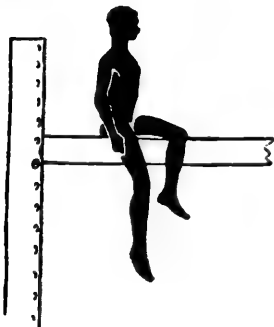
Обр. 122.

На прилад вступаємо або вскакуємо одною або обома ногами, з місця або з невеликого розбігу (обр. 123). Прилад у міру вправи підносимо. Коли прилад у догрудній або досяжній висоті, вступаємо на нього при

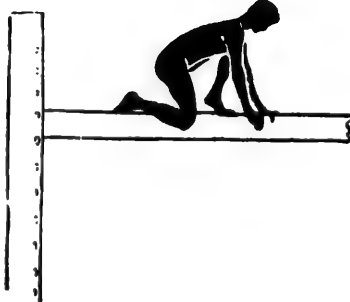


Обр. 123.

помочи рук по попереднім сиді боком (обр. 124),



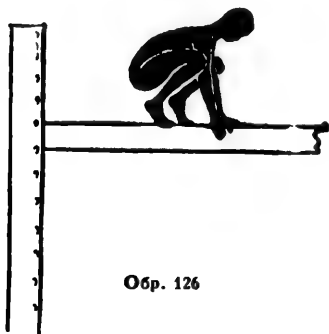
Обр. 124.



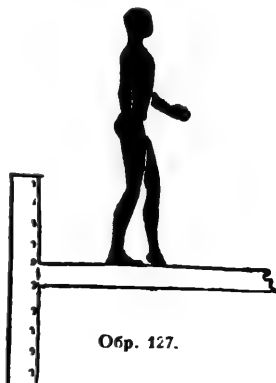
Обр. 125

з якого приходимо до клячки (обр. 125) одностіж,

присіду (обр. 126), пригину і постави (обр. 127). Зіступ відбувається подібно або зіскоком у перед, у бік, назад.



Обр. 126



Обр. 127.



Обр. 128.

Із сиду поперек виконуємо зворот до сиду поздовж і підпору передом. Із сиду поперек приходимо до підпору плечима до приладу, коли тягар тіла опремo на руках. Находимося

тоді плечима до приладу. З того підпору зпершу за допомогою двох виконуємо зшиб назад (обр. 128).



Обр. 129.

Сіди уріжнороднюємо вправами рамен (обр. 129), у підпорах виконуємо посуви в ліво і право. Закінчуємо відскоком у перед, в бік



Обр. 130.

або зшибом назад при відповідній обезпечі.

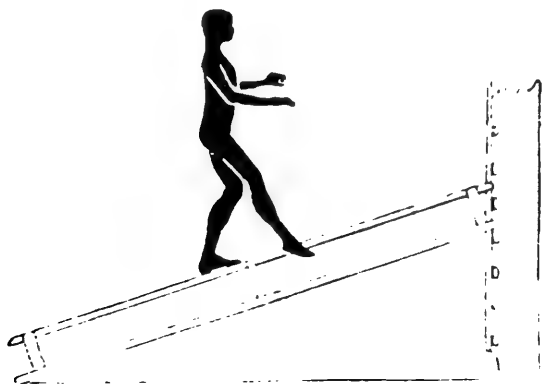


Обр. 131.

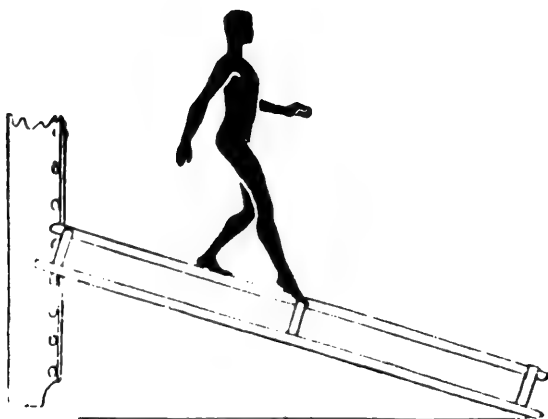
Вагу на одній нозі передом до землі та з опертем о прилад (обр. 130) виконуємо на переміну із присідом на одній нозі.

Вагу плечима до землі із опертем одної ноги підбиттем виконуємо при помочи щєблівки із зігненими,

піднесеними в бік або в гору раменами (обр. 131).



Обр. 132.



Обр. 133.

Вхід (обр. 132) і схід (обр. 133) в перед, бо-



Обр. 134.

ками і назад по похилій латі степенуємо остаточно до вбігу і збігу. Вбігаємо великими кроками, збігаємо малими, ступаючи по змозі як найлегше. Кінець дошки, лавочки або драбини, на якій виконуємо вправу, опираємо о щєблівку або драбину і підносимо чим раз висше.



Обр. 135.



Обр. 136.

При всіх рівноважних вправах треба вважати на відповідну віддаль поміж вправляючими, щоби собі взаїмно не перешкоджували.



Обр. 137.

Забави: Хід на руках і ногах по латі, лавочці (обр. 134), кругляку. Підскоки одноніж із дохопом пальцями руки за пальці другої ноги перед собою, тоді нога проста (обр. 135), або за підбитте за собою, тоді нога зігнєна (обр. 136). Замахи одною ногою назад і в перед.

Перекучка і відкучка ноги понад сплетені руки (обр. 137). Дужання на жердці або латі. Вигинання на латі або кругляку. Трійкові, чвіркові і більше зложені вежі. Когутик. Вхід і зіступ по скісній драбині



Обр. 138.



Обр. 139.

без помочи рук (обр. 138). Перебігання по дошці, яку тримає шістьох товаришів. Опісля виконується дошкою бічні і поздовжні гойдання, що наслідують гойдання корабля. Хід на палиці плечима до землі (обр. 139). Хід на низьких і вищих хідлях. Поскоки на одній хідлі.



Обр. 140.

V. Вправи плечий, карку і хребта.

Вправи сеї громади переводимо в різних по-
ставах.

З основної (обр. 140), лучної і розкросної (обр. 143) постави даємо згин кадовба в перед о кут 45°

(обр. 141) і степенуємо його до 90° (обр. 142) і 180° (обр. 144). Урізнородноємо вправами ramen: підносом у гору, в бік, одно в гору, друге в бік (обр. 141), згином і ви прямом (обр. 142), хитанням у низ і до гор- (обр. 143), пли- вацькими руха- ми ramen, скрутами і згинами голови.



Обр. 141.



Обр. 143.



Обр. 142.

Схил вико- нуємо виклю- чно в лідвич- них хребтах так, що хре- бет увесь час випрямлений



Обр. 144.

Від часу до часу по згинах на-



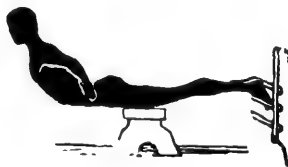
Обр. 145.

зад, даємо згини кадов- ба в перед (обр. 144). З поперечного лягу на лавочці (обр. 145), стіль- ци (обр. 146) з опертем ніг о щель (обр. 147), або з допомогою спів-

вправляючого виконуємо згини і випрями рамен



Обр. 146.



Обр. 147.

до гори, в бік (обр. 146), вправи голови, згини і скрути кадовба, схил кадовба в низ і піднос (обр. 145) та випруг (обр. 146).

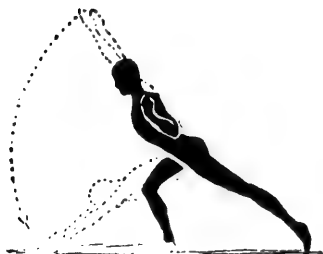


Обр. 148.

В виклоні з основної (обр. 148) або рівно важної (обр. 149)



Обр. 149.



Обр. 150.

постави кроком у перед або назад, при зовсім прямих крижах і хребті, даємо згин і випрям рамен (обр. 150) точно на продовженню кадовба. В тій поставі виконуємо схил кадовба в перед, аж доки пальці рук не досягнуть

землі (обр. 150). Задна нога підноситься з початку на пальці (обр. 150), опісля стоїть на цілій стопі (обр. 151). Ногу випрямлену назад опираємо о щабель (обр. 152), остаточно нога остає без підпори і впра-



Обр. 151.

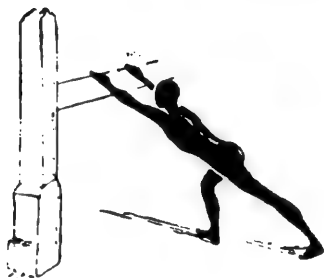


Обр. 152.

ва стає рівноважною (т. зв. вага). І в тій поставі виконуємо вправи рамен, голови і пригин та присід основної ноги. Оперте



Обр. 153.



Обр. 154.

о прилад виконуємо також руками над лату (обр. 153), під лату (обр. 155) або над стегнами до лати

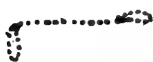
(обр. 156). У всіх тих поставах погин кадовба (обр.



Обр. 133.



Обр. 155.



Обр. 158.

153), згин і випрям основної ноги (обр.

155), піднос і опуст рамен понад прилад (обр. 154).



Обр. 157.

Виклони в тих усіх вправах виконуємо

з основної постави в перед (обр.157), або по звороті в скіс



Обр. 159.

так, що плечі стоять рівнобіжно до стопи задної ноги, а вправляюча нога виконує посув у напрямі стопи (обр. 158).

З розкочної клячки даємо легкий схил кадов-

ба в перед, при чім ноги держить товариш, або вони впираються о прилад (обр. 159). В сій поставі даємо вправи рамен як підноси, згини (лікть в бік, долоні перед грудьми, пальці рук не сходяться) та замахи.



Обр. 160.

Вправи з опертем у поставі одностоп, при чім схил і піднос кадовба (обр. 160) можуть служити також як рівноважні заваги. В клячці у спохилі передом, скорий піднос і опуст одного рамени на перемі-

ну (обр. 161), при чимраз скоршім численню. Рамя у найвисшій положенню хвильку витримує, голова до гори, плечі ввесь



Обр. 161.

час однаково високо.



Обр. 162.

Гойданне рамен стоячи на місці або в ході: одно рамя починає з триму в горі, друге зі свободного звису.

В ході з раменами в горі, схил кадовба в перед, аж кінці пальців рук діткнуть землі, рівночасно задну ногу підносимо аж до продовження кадовба (обр. 162). Скоря зміна викрочної постави на рівноважну

одноніж із похилом кадовба в перед, рамена ввесь час до гори, опісля в ході (обр. 163).



Обр. 163.

Перекучка боком попід лату, уставлену в висоті бедер, крижі точно випрямлені, руки на бедрах (обр. 164).

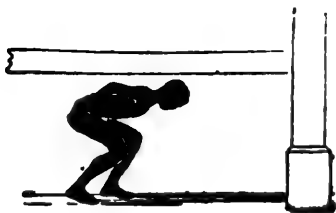
Скора зміна згину рамен (лікті в низ), на трим рамен



Обр. 165.

у перед і противно. Піднос ніг і рамен у лежній

поставі (обр. 165). Також із клячки обоніж із руками на крижах згин кадовба назад і свобідний перекид у перед. Вправа вимагає деякої відваги, виконувати її можна тільки на підстілці або траві.

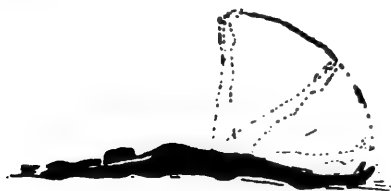


Обр. 164.

VI. Вправи черевних м'язів.

Сі вправи виконуємо зі стоячої, сідної, лежної, звисної, клячної і інших постав.

З лягу горіниць піднос обох ніг до ґскісного, прямого (обр. 166), остаточно позапрямого триму. З початку ноги можуть бути дещо в колінах зігнені, опісля точно випрямлені.



Обр. 166.

Із сиду поперек на лавочці з опертем ніг під щель (обр. 167), схил кадовба назад степенуючи до позе-

мого (обр. 168) і позапозевого положення (обр. 169), де сила тяготи тіла рівноважиться силою че-



Обр. 167.



Обр. 168.

ревних мязів. Руки даємо на бедра, на карк (обр.



Обр. 169.



Обр. 170.

170), або до гори. Сидимо на самім краю лавочки, лати, чи стільця. Щоби не викликувати напруження

мязів ший, даємо скрути голови. Оперте ніг виконуємо як найнижше, опісля в тій самій висоті, що сід (обр. 171). Схил кадовба назад виконуємо також



Обр. 171.



Обр. 172.

із сиду з опертем зігнених ніг на тій самій висоті, що й сід (обр. 173). Трудність степенуємо доданням вправ рамен, або розкроком опертих ніг (обр. 172).



Обр. 173.

Скора зміна



Обр. 174.

спохилу передом (обр. 174) на присід поміж або поза руками (обр. 175).



Обр. 175.

В сиді перед щєблівкою із опертем зігнених обох ніг о долішний щєбель (обр. 173), руки на бедра, схил і піднос кадовба і вправи рамен.

В підвисі, опісля звисі плечима до щєблівки піднос одної ноги угненої в коліні (обр. 176), потім простої, остаточно обох ніг (обр. 177) до позему і ще висше. В поземім

тримі обох ніг виконуємо згин і випрям одної ноги



Обр. 176.

поперемінно
(обр. 178), або
обох (обр. 179),
в кінці розкрок.

В підвісі під-
хопом на ще-
блівці хід на
місци з підно-
сом ноги аж до
позему. З тої по-
стави опуст но-



Обр 178.

ги силоміць (силою товариша).



Обр. 177.

З постави на один крок пе-

ред латою (обр.
180) у догрудній
висоті або зі
стопами ніг точ-
но під латою
(обр. 181). З до-
хопом обох точ-
но прямих ра-
мен, піднос од-
ної ноги, опісля
хід на місци. Но-
ги випростовані,



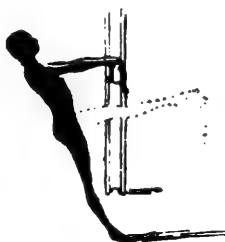
Обр. 179.

голова подана дещо назад, кадовб майже непоруш-

ний. Трудність степенуємо опускаючи опертє, руки даємо тоді на бедра, або до горн. Сі самі вправи



Обр. 180.



Обр. 181.



Обр. 182.

ніг з підвису гориниць на догрудній латі і підви-
сного сиду
на лавочці
(обр. 182),
або землі.
— З лягу
поперек на
лавочці,



Обр. 183.



Обр. 185.

піднос і опуст обох ніг (обр. 183).

До лягу приходимо з сиду з дохопом рук о пе-
редній край ла-
вочки (обр. 184)
по схиленню ка-
довба назад, пе-



Обр. 184.



Обр. 186.

реносимо рамена поза голову і виконуємо впра-
ви ніг.

З клячки, поперечного сиду (обр. 188), або з розкочної клячки до яких приходимо з присіду або розкроку, даємо схил (обр. 185)



Обр. 187.

і згин кадовба назад з положенням рук на бедра, або підносом до гори. В клячці



Обр. 188.

пальці ніг можуть бути зігнені, як на обр. 187)



Обр. 189.



Обр. 191.

або випростувані (обр. 186).

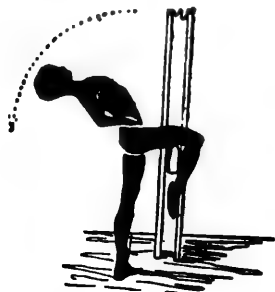


Обр. 190.

В схилі кадовба назад виконуємо згин назад (обр. 187), при чім руки даємо на бедра, на карк, у бік, до гори. Згин кадовба назад із опертем

одної ноги в висоті бедра о щєблівку (обр. 189), або о стєгно товариша

(обр. 190). З ваги перед щєблівкою випрям основної і згин опертої ноги без зміни поземого положення кадовба (обр. 191). Голова подана назад, груди випуклюються до гори, м'язи плечий міцно напружені.



Обр. 192.

Схил і згин кадовба назад з підколінним опертем ноги о просту (обр. 192), або подвійну лату (о долішню лату опирається тоді підбитте) (обр. 193).



Сбр. 193.



Обр. 194.



Обр. 195.

Схил кадовба назад і піднос одної ноги до позему з дохопом обіруч за прямові жердки (обр. 194).

З постави перед щєблівкою опираємо одну ногу о щєбель у доколінній висоті і виконуємо схил і випрям кадовба (обр. 195). Та сама виправа з сїду попереk на латі і по заложєнню обох, або одної ноги за долішну лату (обр. 196).



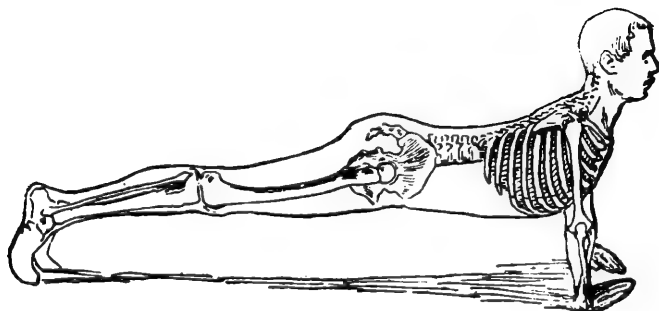
Обр. 196.

До спохилу передом приходимо з основної, або розкroachної постави (в другім випадку буде спохил розкroachком), опираючися обома долонями, потім тільки на пальцях обох рук точ-



Обр. 197.

но перед стопами (обр. 197) і відкидаючи ноги



Обр. 198.

назад; пальці рук звернені до себе, п'яти ніг разом, кадовб представляє пряму лінію (обр. 198). До по-

стави вертаємо підскоком (обі стопи відразу даємо поміж або поза руки) і зараз випростовуємося. Прихід із постави до спохилу виконуємо кілька разів на численне. Зі спохилу передом поземого і підвисного (обр. 199) під-



Обр. 199.

висний спохил переходить у кінці в прямовий (обр. 205), виконуємо згин і випрам рамен (обр. 200), піднос і опуст ноги (обр. 201) і рамени (обр. 202), по



Обр. 200.

деякій вправі підносимо рівночасно ліве рамя і праву ногу і навпаки, підпірне рамя, просте або пригнене, уріжнороднюємо скрутами голови, підкидом обох ніг рівночасно. В спохилі виконуємо хід на руках і ногах у перед, прим. на двох



Обр. 201.

лавочках (обр. 203), в бік, посуви обох ніг рівночасно в бік і зараз поворот до постави, вгин кадовба до спохилу луком (обр. 204) і поворот до випрамого, хід назад. При ході в перед посуваються



Обр. 202.

наперед руки, опісля ноги, при ході назад навпаки. В спохилі луком м'ягка часть тіла не сміє дотикати землі; при ході руки ніколи не стоять ближше до себе, як на ширину



Обр. 203.



Обр. 204.

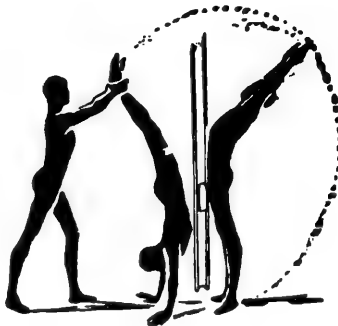
плечий. Підскоки на руках і ногах (обр. 204).

До прямого (комітного) спохилу на драбині або щерблівці (обр. 205) доходимо з підвисного спохилу ступаючи ногами по щерблях до гори, а рівночасно приближаємо руки до приладу.



Обр. 205.

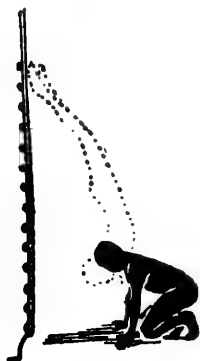
Прямовий спохил (перекид) коло ла-



Обр. 206.

ти (обр. 206) виконуємо з допомогою товариша, який в хвилі обороту хвтає за ноги в кистці, а при повороті до постави легко перекидує ноги

поза лату. З черги вправляючий робить крок назад, помічник опирається стегнами о лату і виконує сю саму вправу.



Обр. 207.

Прямовий спохил („дуб“) виконуємо також до стіни або щєблівки, (обр. 207). І в тім спохилі даємо скрути голови, згин і випрям рамен' хід у бік, піднос одної руки, сходження ногами по щєблях у долину, остаточно



Обр. 208.

аж до містка, прим. понад лату (обр. 208). В прямовім спохилі видержуємо з початку найбільше п'ять секунд. Остаточно стоїмо на руках свобідно без опертя. Спохил утяжуємо да-

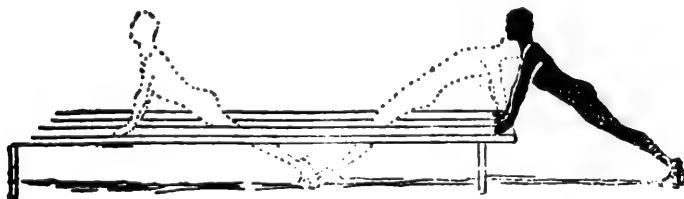


Обр. 209.

ючи його в розпоні (обр. 209), то зн. руки й ноги чим раз дальше від себе.

Забава: В підпірнім спохилі луком на двох рівнобіжних лавочках хід на руках у перед (обр. 210),

при чім ноги в прямовім положенню сильно при-



Обр. 210.

гнені в колінах (обр. 211). — Плескання у долоні в спохилі. — Тачки: хід на руках, при чім помічник тримає обіруч за ноги (обр. 212 і обр. 213). — Хід і біг на руках і ногах, перегони, підскок. —



Обр. 211.

Повзання тільки при помочи рук. — До комітного зви- су плечима (обр. 214) при-



Обр. 212.

ходимо з поста- ви ли- цем до щиблів- ки, ро-



Обр. 213.

бимо згин у перед, дохоп обіруч за як найвисший

щербель і піднос обох ніг до щерблівки. — Перевис і гніздо на двох прямових жердках або лінвах. — Дзвін (обр. 215) — один перехилює по черзі другого собі на плечі.



Обр. 214.

Оба тримаються попід лікті, плечима до себе, або пальцями випростованих у гору рамен.



Обр. 215.

VII. Поперемінні вправи бічних м'язів кадовба.



Обр. 216.

Діти і початкуючі виконують ці вправи поволи, щоби заздалегідь привикнути до поправного виведення, бо від цього залежить їх діланне на організм.

На ці вправи складаються згини і скрути кадовба та получения сих рухів. Виконуємо їх в основній, лучній, ви-, роз-кочній, виклінній, клячній, сідній, лежній і т. д. поставі.

При згині в бік, рамена звисають (обр. 216), даємо їх на бедра, в гору (обр.

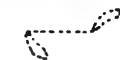
217а), одну в низ, другу до гори (обр. 217) у всіх можливих постановах ніг, як прим. лучній (обр. 216),



Обр.

Обр. 217.

основній, викрочній (обр. 217а). Ногу, від якої виконуємо згин, опираємо о щиблівку (обр. 218) в доколінній висоті, або лавочку (обр. 219). Нога може бути пряма (обр. 220), або зігнута (обр. 218). — Згин у бік понад лату з викроку представляє обр.



Обр. 217а.

221. Рамена простуємо до гори, або одно (в напрямі якого виконуємо



Обр. 218.

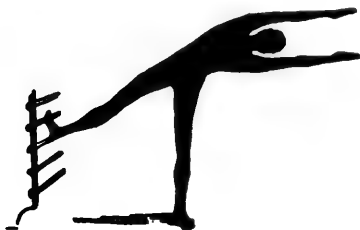


Обр. 219.

згин) даємо на бедро, друге до гори. Ноги знаходяться в основній, лучній поставі, або одну ногу

підносимо в бік по змозі аж до позему (обр. 222). По кождім згині вертаємо до постави, виконуємо оборот і згин у другий бік.

По згинах у боки даємо легкий

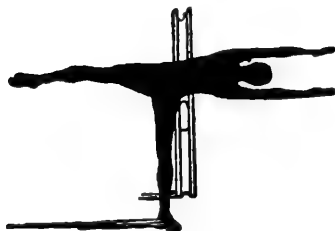


Обр. 220.



Обр. 221.

згин кадовба назад понад лату, щоби випрямити кадовб. Скрут кадовба в ліво (обр. 223) і право,



Обр. 222.

в основній (обр. 223), лучній, викрочній (обр. 224), розкрочній (обр. 226), сідній, клячно - розкрочній (обр. 225)



Обр. 223.

і клячній поставі виконуємо зпершу дуже поволи на численне: **Раз!** — скрут у ліво, **Два!** — до постави, **Три!** — в право, **Чотири!** — до постави.

опісля (обр. 226а) скоро з замахом на: **Раз!** скрут і мет ramen до гори, **Два!** постава і скорч ramen. —



Обр. 224.

Сідно розкročну поставу виконуємо на лавочці (з підігненими або прямими ногами), драбніні, кругляку, стільцях. Бедра при скрутах остають непорушні, руки даємо на бедра, в бік, до гори (обр. 226), на карк, виконуємо випрам або мет у бік, долоні звернені до гори, рівночасно зі скрутом у бік і згин ramen



Обр. 225

мен до грудий лікті в бік, долоні в низ, із поворотом до вихідної постави. Скрут ка-



Обр. 226а.

довба лучимо зі скрутами голови в супротивнім напрямі.

По скруті кадовба даємо згини кадовба, при чім руки оперті на бедра, карк, випростувані до гори (на продовженню кадовба). Постава під при тім основна, луч-



Обр. 226б.

на, викрочна, розкročна. Віддих правильний і спокійний. Скрут кадовба в ліво і згин у ліво (обр.

227), скрут у ліво і згин у перед (обр. 228), скрут у ліво і згин назад (обр. 229), викрок лівою і згин кадовба в ліво (обр. 230),



Обр. 227.



Обр. 228.



Обр. 229.

викрок лівою у напрямі стопи і згин кадовба в право (обр. 231).

розкрок,

скрут кадовба в право і згин назад (обр. 232),

схил кадовба в перед і скрут у ліво (обр. 233),

розкрок по-



Обр. 230.



Обр. 231.

скоком і рівночасний скрут кадовба в ліво та мет

рамен до гори (обр. 234), дальше скрут у ліво і відклін ноги, в напрямі якої виконуємо скрут (обр. 235).



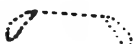
Обр. 232.



Обр. 233.



Скрути і згини в різних по-
ставах даємо з замахом на числен-
не: **Раз!** [згин і скрут у ліво, **Два!** згин і скрут
у право. — **Постава!** При сих



Обр. 234.

вправах по-
става ніг
основна, луч-
на, розкоч-
на, ноги точ-
но прямі.



Обр. 235.

Скрут і згин
лучимо з роз-
(обр. 236), за -
і ви - кроком



Обр. 236.

(обр. 237) рівноважним, за - , ви - і від - клоном

(обр. 235), згином, скрутом і підносом та опустом рамен. Рівнож даємо поперединні (обр. 237), або рівночасні замахн рамен.



Обр. 237.

Спохил боком, до якого приходимо, або зі спохилу передом, опираючи тіло тільки на одній руці і боком стопи та звертаючи

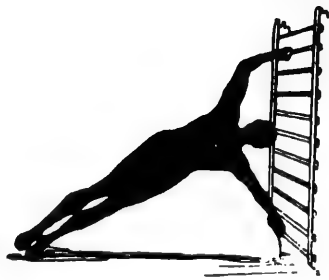


Обр. 238.

ся до землі боком, або з присіду, опираючи одну руку побіч стопи та відкидуючи обі ноги в бік, виконуємо так, щоби ноги і кадовб були цілком прямі. В спохилі боком переводимо згин вільного раме-



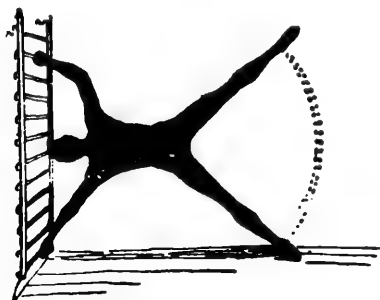
Обр. 239.



Обр. 240.

ни (обр. 238), піднос ноги і випрям рамени поза голово (обр. 239). Підвис розпином на щєблівці (обр. 240)

переводимо з присіду лівим боком до приладу, дохоп лівої руки підхопом за долішній, правою



Обр. 241.

рукою нахопом понад головою і відкид (випрям ніг у бік). У тім підвисі даємо піднос і опуст ноги (обр. 241) і підкид обох ніг. Спohил боком виконуємо свободно, з опертем або з допомогою. В спohилі боком опираємо горішню ногу о лату (обр. 242),

кругляк, щeблівку в доколінній висоті і виконуємо випрям рамени поза голову (обр. 243), стрімку долішньої ноги в низ (обр. 243). Сю останню вираву переводимо також із допомогою товаришів, із яких



Обр. 242.



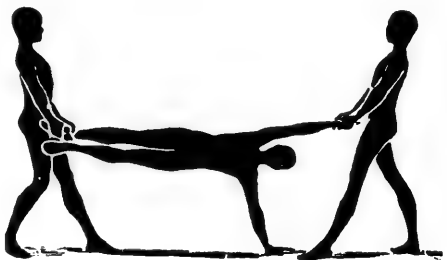
Обр. 243.

один тримає за руку, другий за ногу, при чім кадoвб і тримана рука та нога цілком поземі (обр. 244).

З допомогою виконуємо піднос і опуст ноги в бічній спohилі тим способом, що помічник стає у борбничій поставі

і хапає одною рукою за сугиб руки вправляючого (обр. 246).

Хоруговка з допомогою (обр. 247), опісля без допомоги. — В за-



Обр. 244.



Обр. 245.

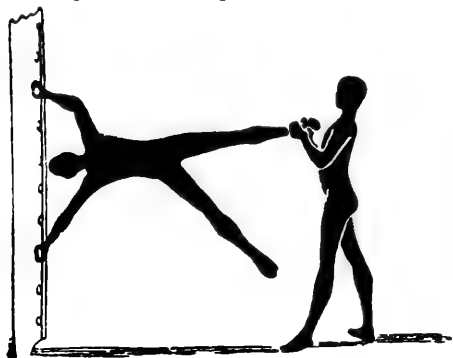
кочний, перехресний, відкільний (обр. 245) поставі скрут кадовба (стопи під прямим кутом), згин назад і в перед, рамена до гори (обр. 245) або одно скосом у гору, друге в низ рівнобіжно до кадовба. Підвис розгоном із опер-



Обр. 246.

тем боком на лавочці, столику в сій поставі виконуємо піднос і опуст обох ніг, при чім точка обороту лежить у бедрах (обр. 248). По-

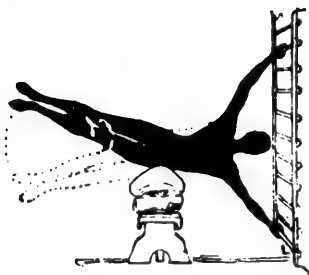
згині кадовба назад, понад лату або кругляк у висоті крижівки, вправляємо подібний згин, але в скіс (обр. 249). Хоруговцю вправляємо остаточно



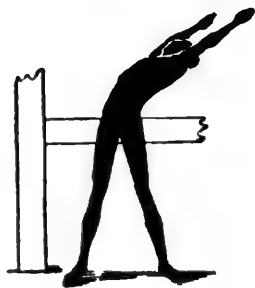
Обр. 247.

високо над землею, в дохопі рук палюхами до себе, руки в розгині (більше ніж на 80 см. від себе), долішне рамя пряме, горішне трохи пригнене, ноги поземо, разом або в легкім розкроці (обр. 250). Підготовою до високої

хоруговці служить вправа з дохопом низько над землею, де одну ногу підносимо до позему, а другу



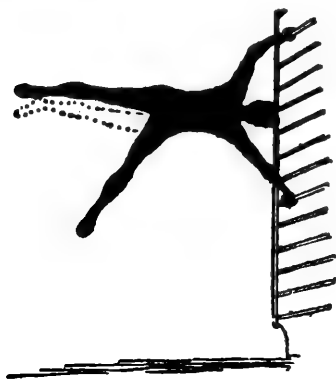
Обр. 248.



Обр. 249.

хоруговці служить вправа з дохопом низько над землею, де одну ногу підносимо до позему, а другу

підкидуємо до першої та стараємося втримати обі в поземі (обр. 251).

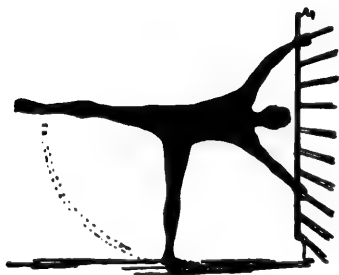


Обр. 250.

чим кадовб по змозі не змінє свого положення (обр. 252). Підскоки парами одноніж на пальцях,

При всіх попере-
мінних вправах треба
завсїгди вимагати точ-
ного виконання як на
один, так і на другий
бік.

Забави: Із основ-
ної постави підкид ноги
в бік. Рівночасно з но-
гою підноситься й ра-
мя аж до позему, при



Обр. 251.



Обр. 252.

при чім другу ногу тримає рука за підбитте (обр. 253).

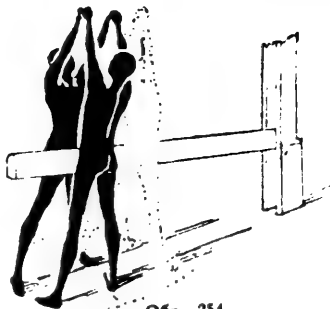
Хід із оборотами. Пари стають по обох боках лати (в висоті пояса) лицем до себе, беруться за руки, піднесені до гори і за кожним кроком наступає оборот (обр. 254). По деякій вправі від-



Обр. 253.

даються чим раз даліше від лати. Руки в горі держаться трівко. — Хід на руках і ногах колесом (обр. 255). — Мет списом далеко і до ціли. Підготову вправляємо в ряді на численне: **Раз!** закрок правою, праве рамя як найдаліше назад, ліве рамя в перед в на-прямі мету, скрут кадовба в право, **Два!** виклін правою, випрам правого рамени в перед, ліве рамя назад. **Три!** постава. (Обр. 256). — Мет булавою до ціли і в далечінь.

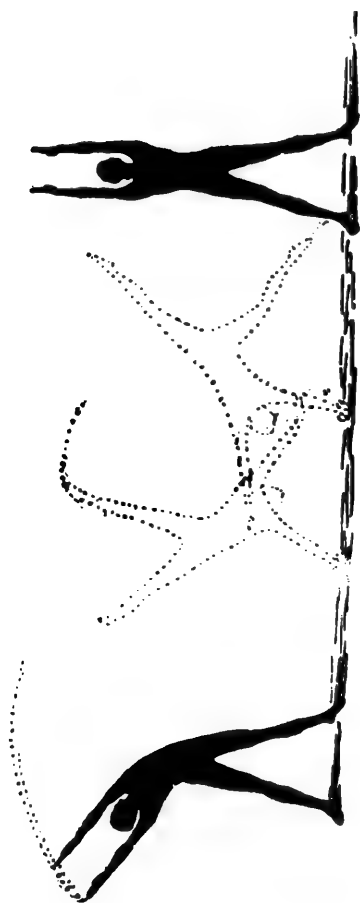
даються чим раз даліше від лати. Руки в горі держаться трівко. — Хід на руках і ногах колесом (обр. 255). — Мет списом далеко і до ціли. Підготову вправляємо в ряді на численне: **Раз!** закрок правою, праве рамя



Обр. 254.

VIII. Хід і біг.

Ціль вправ сеї громади виробити мязи, що причиняються до ходу та уможливити витривалій.

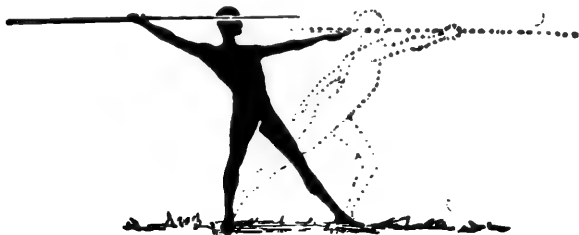


Обр. 255.

скорий і погинчастий хід. Витревалий і скорий значить, щоби як найдовшу дорогу перейти з як найменшою утомою і втраченою часу. До викликання ходу причиняється похиленне кадовба в перед, маятниковий рух ніг і ramen і погинчастість цілого тіла. Крок дорослого чоловіка вносить 75 — 80 см., жінки того самого росту є трохи менший.

В ході треба уникати хитання кадовба на боки, або в перед і назад, похиленої в перед постави. Голова до гори, стопа виступаючої ноги випрямлена ступає мягко цілою підошвою,

без стукання (обр. 257). Передна нога легко пригнана, задна випрямлена, а в хвилі переносення її в перед, тіло як найменше підносимо до гори, стопи пальцями звернені дещо на вні (обр. 258).



Обр. 256.

На вправи складаються окремі роди ходу, що вироблюють гарний хід, додатково вправи ніг, ка- довба та рамен.



Обр. 257.

Хід починаємо на приказ: **Ряд кроком - Руш!** але перед тим у сих вправах подаємо опис ходу:

Звичайний хід в пе- ред, назад, на пальцях, з випрямом задної но-



Обр. 258.

ги в коліні і підбиттю; з початку цілком поволи, опісля 115 кроків на мінуту (звичайний хід).

З випрямом передньої ноги і стопи; пальці як найменше віддаляються від землі і скорше від п'яти ступають на землю.

В ході з дотиком, нога що виступає, дотикає землі п'ятою або пальцями (обр. 259) перед стоячою ногою і аж тоді доповнює крок.

Хід на п'яти (англійський); на: **Раз!** ступається п'ятою, пальці як найвисше до гори, на: **Два!** цілу стопу опускаємо на землю.



Обр. 259.

По кождім кроці стан на пальці обох ніг і зараз опуст на цілу стопу.

Доставний хід: задну ногу доставляємо до передньої, котрою знов виступаємо.

Хід зовсім малими кроками з напруженням м'язів цілого тіла.

Хід великими кроками 1—1'10 м.

Хід із випрямом обох ніг у коліні і підбиттю.

Хід із згином виступаючої ноги в коліні, причім коліно підносимо до висоти бедер; на землю ступають перші пальці.

Хід із виразним натиском на що третій або що п'ятий крок.

Доставний хід, обі стопи під прямим кутом, одна нога виконує крок у продовженню стопи,

задня нога доставляється до передньої. Уставка вправляючих у черзі.

Хід із згином ніг і підносом на пальці.

Хід на пятах і пальцях: виступаюча нога стає легко на пятах, але зараз підноситься на пальці.

Хід із зміною кроку що крок, що третій, що п'ятий крок. В першій випадку на численне: **'Раз! Два! Три!**

Хід назад звичайний і зі зміною кроку.

Хід із підскоком по кождім кроці на передній нозі.

Хід із зміною кроку і підскоком.

Хід із підносом виступаючої, випрямленої ноги.

Хід із скорим згином і випрямом (скорч і мет) виступаючої ноги.

При всіх тих вправах рамена свобідно звисають і гойдаються, як у звичайнім ході або даємо їх на бедра, на карк, випростовуємо в бік, в перед, до гори.

Хід із гойданням рамен до позему.

Хід із випрямом обох рамен у гору, що перший крок, а згином що третій крок.

Хід із згином рамен до грудий (лікті в бік) що перший, а скорим розгином (метом) у бік що третій крок.

Хід із виклонами в перед або заклонами назад із підносом рамен у продовженню кадовби

і згином до грудий (лікть при тілі), з замахами рамен у бік, попереми́нним гойданнем рамен; тоді ліве рамя підноситься до гори, коли права нога робить виклін у перед і навпаки.

Хід у пригині; передню ногу випростовуємо в коліні, але в хвилі, коли переносимо на неї тягар тіла, пригинаємо знов.

Хід із згинами і скрутами, руки на бедра, в бік, на карк, до гори: коли виступає права (ліва) нога, скрут (згин) у ліво (право).



Обр. 260.

Хід у перед до-
ставний і перехре-
сний, в бік та назад.

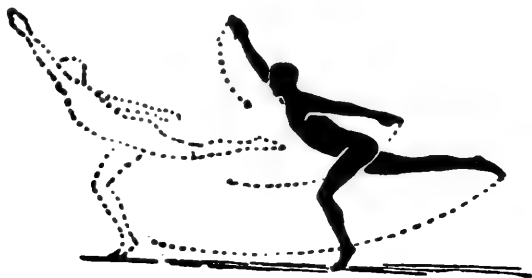
Біг виконуємо за-
всігди на пальцях,
ступаючи на них як
найлегше і елястич-
но. Кадовб прямий,
голова до гори, ра-

мена легко зігнені, лікті при собі, а в бізі легко гойдаються. З бігу до ходу приходимо на приказ: **Крок!** Віддиhaемо виключно носом. По бізі даємо хід для успокоєння биття серця і віддиху.

Хід із виклонами за кожним кроком і зміною триму рамен (одно скосом у гору, друге скосом назад) (обр. 260). Такий сам виклі́нний біг із гойданнем рамен на просторі 60 — 100 м. (обр. 261).

Ходить про те, щоби виконати при цьому як найменше кроків, виконуємо їх отже поскоком.

Перша з цих вправ належить до ходу, друга до бігу і скоку.



Обр. 261.

В ході з часта кажемо співати маршові, а особливо веселі пісні, проходи, на скільки можливо, проводимо музикою.

IX. Скок.

Скок виконується через наглий випрям скокових, колінних і бедрових суставів; випрям або згин кадовба і мет рамен при вільнім скоці, а сила мязів рамен при мішанім, підпомагають скокови. До мішаного скоку належить скок жердкою, перескоки через сідло коня або лати, зіскок із сиду, звису, підпору, взагалі скоки, які виконуємо при помочи не самих ніг.

Скок попереджує відбій одноніж або обоніж із місця або з розбігу (ходом, поскоком, бігом). Розбіг виконуємо: одноніж, обоніж, в перед у бік, назад. По відбитті слідує лет, а по нім зіскок (на рівно високе або низше місце, як те, з якого по- слідував відбій) або наскок (на висше). Зіскок і на- скок виконуємо завсігди на пальці добре пригне- нних ніг, коліна розходяться у боки, руки простуємо в перед.

Відбій і зіскок вимагають значної обережно- сти, щоб уникнути різних нещасних випадків, як звихнення або зломання ноги.

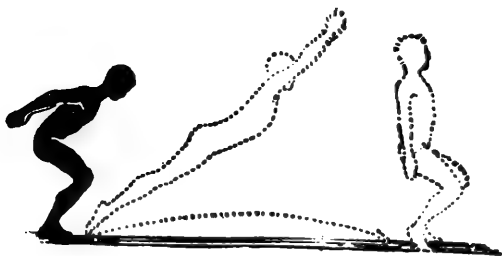
При мішанім скоці помагаємо собі одною рукою або обома.

Підготовою усіх дальших скоків служить віль- ний скок без розбігу на місци або незначно у перед на чотири такти: **Раз!** стан на пальці, рамена в пе- ред; **Два!** пригин (присід), рамена назад; **Три!** від- скок (лет) присід на пальцях, рамена кинені до гори, в міру присідання опускаємо в низ, долоні звернені до середини, голова до гори, кадовб пря- мово, п'яти точно разом як найвисше від землі; **Чотири!** основна постава (обр. 262). По добре пе- реведеній підготові степенуємо скок, виконуючи його з замахом рамен або без, у перед, в бік, на- зад, з оборотами о 45°, 90°, 180°, 360°. Розбіг по- чинаємо з викрочної постави, при чім перший крок

робить задна нога. Перед розбігом підносимося на пальці обох ніг або навіть виконуємо легкий підскок. Розбіг має від один до десять кроків при скоці в висоту, а около сорок кроків при скоці в ширину. Останні кроки розбігу найскорші.

Відбиваємо все на черемину лівою і правою ногою.

Зворот у зіскоці з розбігу виконуємо в сторону останнього кроку. Оборот виконуємо в лети безпосередно по відбиттю (відскоці).



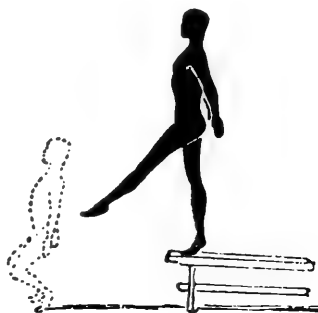
Обр. 262.

Постепенно приходимо до скоку в висоту, ширину і глибину понад шнурок, лавочку, скок на місци, в перед, назад, у бік, у скіс, без розбігу або з розбігом на один, два, три кроки, зі зворотом у сторону останнього кроку.

Всі ці скоки виконуємо чергою аж до повного опановання правильного відбою і зіскоку.

Скок у довжінъ (у шир) з місця і з розбігу з відбиттем обоніж, але в малім викроці і такий сам зіскок.

Скок у глуб' виконуємо з основної постави (обр. 263), сіду, присіду, пригину, звису, навису передом, боком (обр. 264), плечима (обр. 265).



Обр. 263.

Підмах, се скок понад шнурок із розбігу з дохопом за одну (обр. 266),



Обр. 264.

або дві линви (обр. 267). До мішаних скоків уживаємо приладів, як: лати, кругляка, коня, лавочки і т. д. Підготовою до перескоків понад прилад служить підпір, до якого приходимо з постави лицем (обр. 268), або боком до приладу з дохопом одноруч

(обр. 269), або обіруч. Безпосередно перед підско-

ком виконуємо пригин обох ніг (обр. 270). В підпорі (обр. 271) тіло підносимо як найвисше, хребет і ноги випрямлені, голова до гори. З підпору виконуємо зшиб у перед, по зміні нахопу на підхоп (палюхи звернені в перед) тим способом, що ціле тіло перехилюємо в перед понад лату (лата зпершу в догрудній висоті; ноги згинаємо в колінах, щоби не вдарилися твердо до

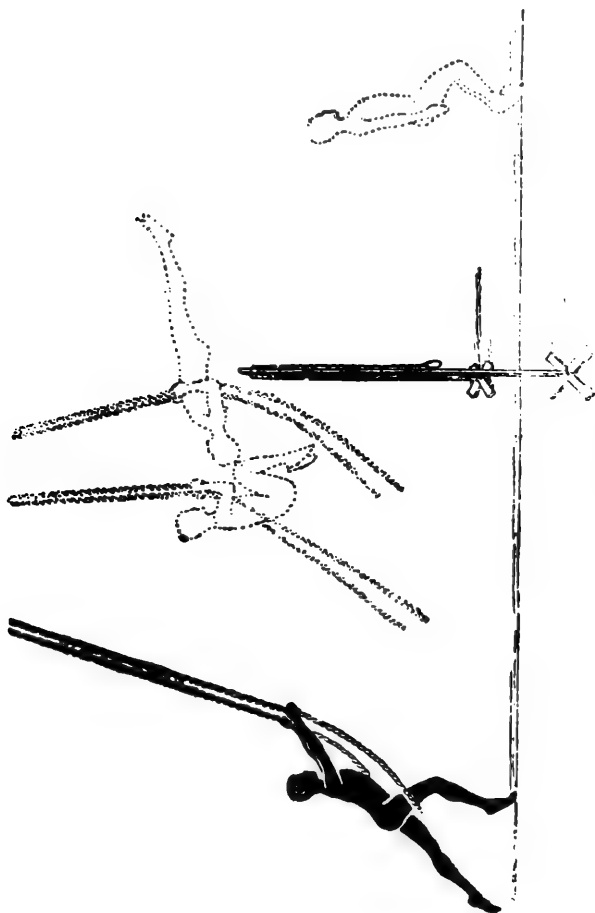


Обр. 265.



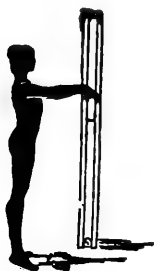
Обр. 266.

землі (обр. 272). З підвису плечима до землі, до



Огп. 207.

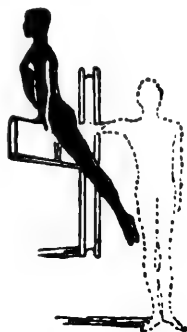
якого приходимо по зшибі, вертаємо до постави в перед сильним відбиттем обох ramen і підкидом кадовба в перед, при чім стопи остають непорушні, або до постави назад (так, що прилад буде знаходитися перед нами) відкидом обох ніг назад.



Обр. 268.

До підпору приходимо також по малім розбігу на 2 — кроки.

Свобідний перекид, „козлик“ на підстілці



Обр. 269.

або м'якій траві, виконуємо в оба боки в перед із постави, назад із лягу горіниць (обр. 273).



Обр. 270.



Обр. 271.



Обр. 272.

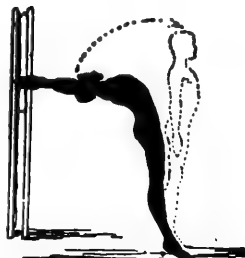
З постави за латою в догрудній висоті піднос ramen до гори і схил кадовба назад аж до опертя

обох рук о лату опісля силою ramen поворот до постави (обр. 274).

З підпору передом перестрімкою лівої (правої) ноги

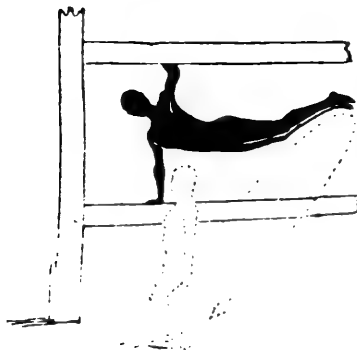


Обр. 273.



Обр. 274.

попід ліву (праву) руку приходимо до сіду верхом (на сідлі) по звороті в право (ліво). До постави

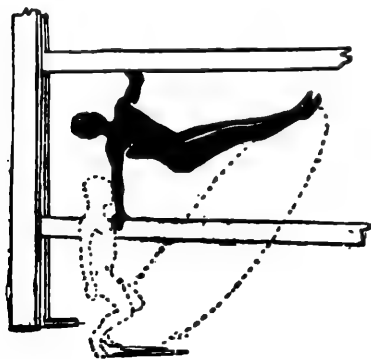


Обр. 275.

всртаємо вистрімкою назад по чверть обороті або передніжкою, коли обі руки опremo о лучок сідла перед собою, ноги відкинемо назад понад лату і злучені опустимо в ліво або право. Опісля доведу приходимо з розбігу без посередного підпору. Зіскок на дру-

гий бік перед -, при -, за - ніжкою (прилад перед, з боку, під ногами).

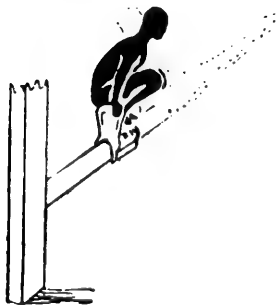
Перескок поміж двома латами виконуємо передніжкою (обр. 275) і заніжкою (прилад знаходить-



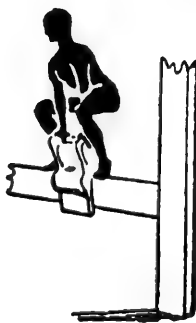
Обр. 276.

ся за ногами) (обр. 276) з захопом обох рук, одної за горішню, другої за долішню лату. Перекучку — скорий перескок, де ноги переходять поміж руками (обр. 277) і розкочку (розкочний перескок), де ноги переходять поза руками (обр. 278).

а в хвилі перескоку руки опускають захоп, вико-



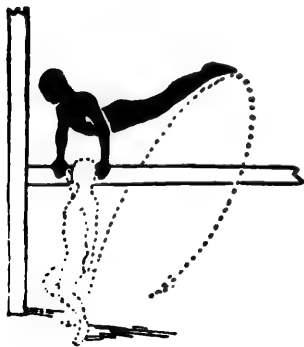
Обр. 277.



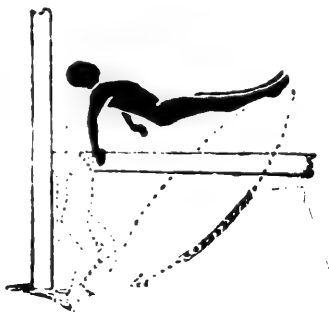
Обр. 278.

нуємо з місця або малого розбігу. По зіскоці віль-

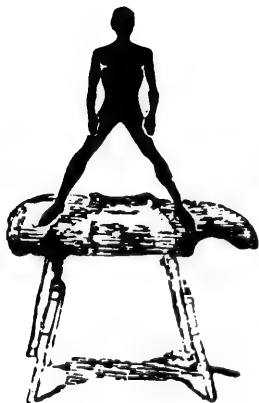
ний присід або присід із дохопом. Передніжку (обр. 279), прінїжку (прилад із бо-



Обр. 279.



Обр. 280.



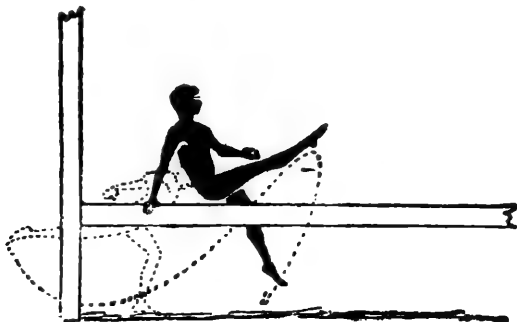
Обр. 281.

ку ніг) і занїжку (обр. 280) виконуємо також на одній латі обіруч із малим розбігом і дохопом руки по зіскоці.

Вовчок, перескок, де одна нога переходить прикучкою поміж руками, а друга стрічкою поза рукою, виконуємо з малого розбігу на сідлі коня або кізлі. Сідло уставляється на латі або кони.

Остаточню приходимо до розкочки понад коня (обр. 281).

По деякій вправі зіскок виконуємо як най-
дальше від приладу і поволи, в міру поступу всіх,
підвисшуємо прилад. Перескок заніжкою виконує-



Обр. 282.

мо також із замахом ноги, близшої до приладу, на
який опираємося одною рукою (обр. 282). По зі-
скоці виконуємо зараз новий перескок із другого

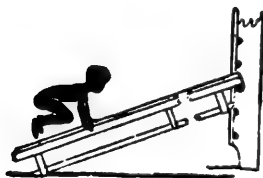


Обр. 283.

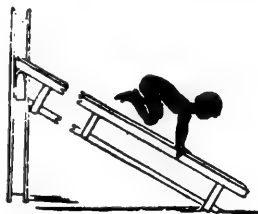
боку, з опертем дру-
гої руки. Так посу-
вається вправляючий
в перед попри лату,
яку з часом підно-
симо чимраз висше.

До сих перескоків надаються рівнож шкільні лавки.
Доріст радо виконує підскоки обома ногами з дохо-
пом обіруч за дошку лавочки, поземої або (обр. 283)

скісної лавки головою до гори (обр. 284) і головою у низ (обр. 285). Підскоки лучимо з посувами в гору і низ.

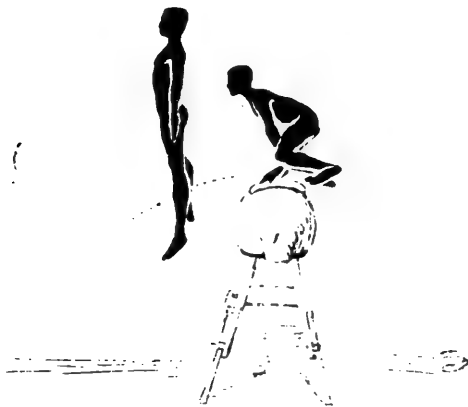


Обр. 284.



Обр. 285.

Розкочний перескок із розбігу виконуємо понад кізла, коня, поперек (обр. 286) і здовж (обр.



Обр. 286.

287), скриню (обр. 288), зігненого товариша з коротким опертем обох рук. При тих перескоках, як

і при всіх мішаних скоках сила рамен доповняє силу ніг.

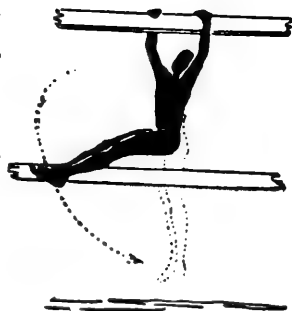


Обр. 287.

конуючи перескок понад обі лати з дохопом за обі лати, при чім горішня находитесь у доскочній висоті, приходимо в перед до підпору, лицем до місця відскоку (обр. 290). Зіскок назад. Пе-



Обр. 288.



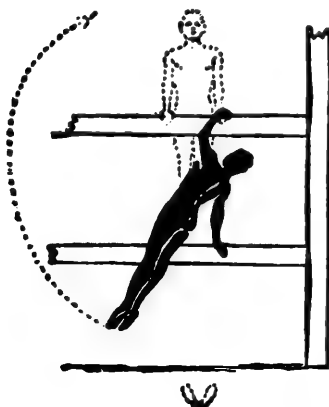
Обр. 289.

рескоки понад приладами уріжно-роднюємо чверть або пів зворотами до або від прила-

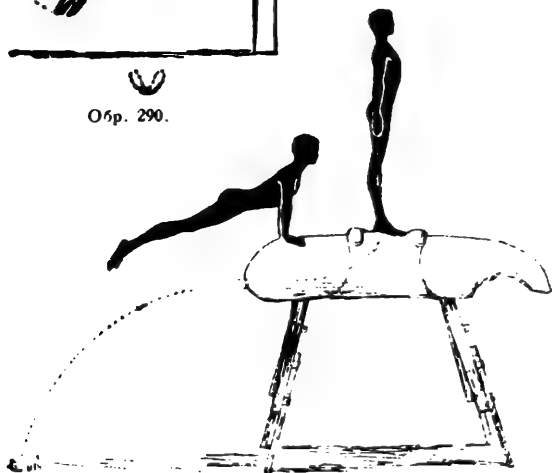
ду з дохопом (опісля без) одної руки.

Наскок із розбігу з опертем обох, опісля одної руки на скриню, козел, коня (обр. 291) до основної постави

Зміна розкročного сиду верхом на кони на сід боком (поздовж до приладу) при помочи передніжки одної ноги, переходить опісля в но-



Обр. 290.



Обр. 291.

жиці, коли з розкročного сиду виконуємо перед-

ніжку, але не зіскакуємо, тільки в воздуху понад конем виконуємо пів обороту і сідаємо знов верхом, звернені лицем у супротивнім напрямі. Оборот виконуємо в напрямі горішньої ноги (обр. 292).



Обр. 292.

Розкочний перескок понад кізла з пів оборотом у ліво (право) з дохопом обох рук. Оборот виконуємо зараз по відбиттю так, що перескок виконуємо назад.



Обр. 294.

Вільний перекид понад товариша (обр. 293), з дохопом за лучки понад коня, скринню, кізла виконуємо з місця або з розбігу.



Обр. 293.

Забави: Хід на пальцях ніг і підскоки на пальцях обох (обр. 294) або одної ноги. Ноги при тім прямі (обр. 295), підігнені (обр.

296), або в присіді на місці, в перед, назад, на скіс, у бік, зі скрутами кадовба в сторону передньої ноги

(обр. 297). Всі ті підскоки виконуємо в розкроці або закροці, з чверть або пів зворотами, остаточно з підкидом одної ноги до позему (обр. 298). Біг із підкидом одної ноги в перед, у бік, назад (обр. 299).



Обр. 295.



Обр. 296.



Обр. 297.

Поскоки в перед (щупак, один із кроків коломийки) у присіді виконуємо так, що руки даємо на бедра, простуємо одну ногу в перед з початку з доторком землі, опісля поземо

в перед, на: **Раз!** передну ногу згинаємо під себе



Обр. 298.

до присіду, а присідну рівночасно простуємо в перед. За кожною зміною ніг посуваємося дещо в перед. Черговий перебіг попід довгу линву, якою крутять два учасники у напрямі перебігання. Перебіг із перескоком понад линву



Обр. 299.

буде, коли линва кружить проти бігу учасників. Проти бігу значить, що линва в положенню коло землі порушається у супротивнім напрямі, як слідує розбіг. — У скок обініж на

щерблівку і зараз зіскок назад. Підскоки з підкидом
ноги в бік (обр. 300). Перескок по-
над палицю, яку тримаємо в обох
руках (обр. 301). Той пе-
рескок виконуємо в пе-
ред як перекучку і на-
зад як відкучку. Скок
жердкою з місця і з роз-
бігу в висоту (обр. 302)
і ширину (обр. 303) ви-
конуємо старанно на

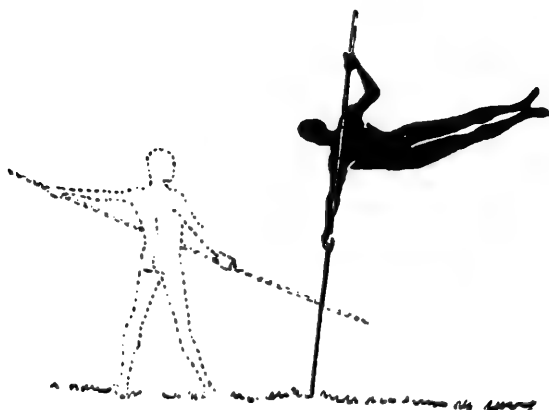


Обр. 300.



Обр. 301.

обі руки, т. зн. тримаємо раз ліву руку нахопом



Обр. 302.

у низу, а праву підхопом у горі і скачемо на праві

від жердки, то знов правою підхопом у низу, лівою нахопом у горі і скачемо на ліво від жердки. Зісклок найрадше на м'який пісок (яму 2×6 м. глибоку на 30 см. і виповнену піском). Змаговий скок жердкою описаний у забавах, грах і змагах. —



Обр. 303.

Пійма: учасники уставляються колесом, лицем до середини. В середині стає провідник із довгою линвою, до якої прив'язується мішочок із піском і кружить линвою так, щоби всі мусіли по черзі підскакувати. Пійманий піймою (болясом) за ноги відходить із круга.

Х. Віддихові вправи.

Засіб вправ сеї громади беремо з інших громад, звертаємо тільки увагу на зовсім поправну поставу і відповідний пристосовлений до віддиху ритм. Вправи, що вимагають напруження черевних м'язів, підпомагають грудний віддих, а вправи, що напружають м'язи грудної клітки — черевний віддих. Вправи, які рівномірно стягають і розтягають м'язи грудні й черевні, причиняються однаково до по-

глиблення обох родів віддиху рівночасно. Віддихові справи при звичають нас до глибокого, спокійного віддиху також серед щоденних занять.



Обр. 304.

Піднос рамен у бік лучимо з вдихом, опуст із видихом. Підносячи рамена звертаємо їх долонями до гори. З бічного триму рамен піднос до гори і опуст до триму в бік

Скорч рамен, лікті при собі або в бік, лучимо з видихом, випрям у бік лучимо з вдихом.

До сих вправ і поданих низше долучуємо стан на пальці, пригин і присід.

До скруту рамен на вні (обр.304) (долоні звернені від себе) долучуємо закрок, викрок



Обр. 305.

(обр.305), відпруг у перед (обр.306), назад.



Обр. 306

До попередних вправ ніг і рамен долучаємо згин голови назад (вдих) і випрям (видих). Згин кадовба назад (у горішній части кадовба), в перед (вдих) і випрям (видих). Руки даємо на бедра, в бік.

Рамена назад, скрут кадовба в бік (вдих), поворот до постави (видих).

Випруг назад, згин кадовба в перед, рамена в бік.

Підвис на прямових жердках або линвах; стан на пальці, голова назад, вдих.

Піднос рамен боком до гори (вдих); лучимо зі станом на пальці.

Рамена в бік, долоні до гори, хід назад або вперед. На: **Раз!** рамена до гори, згин голови назад (вдих), на: **Два!** постава (видих). Також на пальцях.

Рамена в бік, долоні до гори, згин до грудий, але надрамена остають у попереднім положенню, долоні звертаються у низ, зміна кроку ходом назад, згин кадовба назад. Та сама вправа рамен, розкрок, скрути кадовба в ліво, до постави, в право, до постави. При повороті до вихідної постави видих.

Рамена до гори, стан на пальці, пригин ніг — вдих, постава — видих. Також у розкросі.

Виклін у перед, рамена в бік (долоні до гори) — вдих; постава — видих. При виклоні задна нога і кадовб творять пряму лінію. Також з виклоном лучимо скрути кадовба і підноси рамен до гори.

Малі круги раменами в бічному тримі виконуємо в лучній або розкросній поставі. В горішнім положенню рамен вдих.

В випрузі стан на пальці — вдих і поворот до постави — видих.

Згин кадовба назад із опертем плечима о лату, пригин, присід, рамена до гори (вдих), постава — видих.

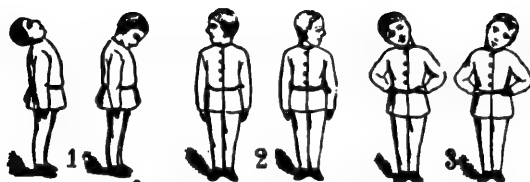
Схил кадовба назад при сиді з опертем ніг, рамена до гори (в бік, круження) — вдих, рамена до постави — видих.

Окрім сього значну часть вправ бічних мязів кадовба уживаємо як віддихових, уважаючи на глибокий віддих і бездоганне повільне виконання.

Віддихові вправи даємо по всіх вправах, коли вважаємо за відповідне успокоїти віддих. Успокоєння віддиху часто йде в парі з успокоєнням зворушення, особливо гніву.

13. Дужанки.

Підношення, ношення і дужання зачисляємо рівнож до забав, але при них вимагається ще більшого послуху і карности, як при інших забавах, бо прим. дужання може легко причинитися до ушкодження тіла. При сих забавах вчимося поборювати невдоволення і усміхатися, хоч би й боліло. Обі сторони тіла вправляємо однаково. Як тільки треба, дужанки переривається приказом: **Досить!** Дужанки починаються на приказ: **Вперед!**



1 Управа головою



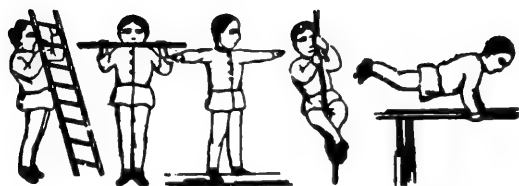
2 Управа руками



3 Управа тулубом



Управа ногами



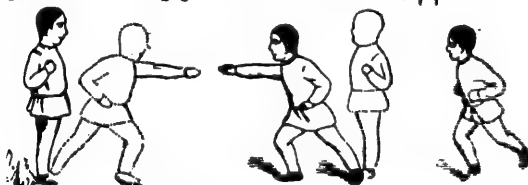
Вправи на приладах



Прис. на місці. Скок вперед



Скок вгору Скок назад



Випад

Біг

Наплечник висить за ноги на плечах (обр. 315). Непритомних несеться



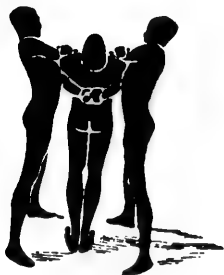
Обр. 315.

як на обр. 316; рука, що тримає попід праву ногу несеного, тримає рівночасно за його праву руку так, що ліва рука спасаючого є свободна.



Обр. 316.

Перекид (обр. 317 і обр. 318): два перекидують третього, тримаючися за руки поза плечима і перед грудьми третього, що тримається підхопом за їх рамена. При перекиді згинає ноги в колінах, щоби не



Обр. 317.

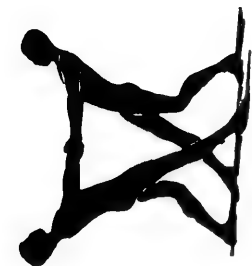
впасти пятами до землі.

До кожної пари приділюється ще одного до помочи або обезпеки.



Обр. 318.

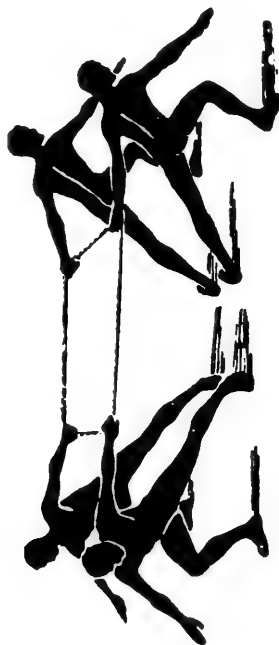
Перетягане парами назад, у дохопі обіруч (обр. 319), одноруч (в бік) (обр. 320), при помочи линви в чвірці (обр. 321).



Обр. 319.

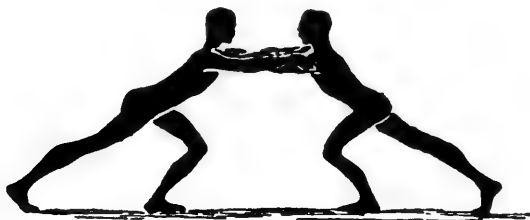


Обр. 320.



Обр. 321.

Перепихання назад із опертем о плечі (обр. 322) або лікті (обр. 323).



Обр. 322.



Обр. 323.



Обр. 324.



Обр. 325.

Боротьба о булаву: один старається вирвати одну або дві короткі палиці із рук противника (обр. 324).

Когутик (обр. 325): скачемо на одній нозі і плечем тримаємо противника; побіджений той, хто скорше стане на обі ноги.



Обр. 326.

Перетягання при помочи короткої ливви, жердки, в викло-ні, присіді (обр. 326). Видертися із обхопу противника.

Заяць у капусті: один або два стараються вихопити з круга, в яким усі щільно тримаються попід руки. — Підняти про-тивника (обр. 327 і обр. 328), тримаючися попід пахи. Дужанне, що відбувається парами, попере-джує сі забави і веде до повалення противника



Обр. 327.

на землю та при-тримання протя-гом трох секунд плечима до землі. Не вільно підста-вляти ноги, стиска-ти за горло, викру-чувати руки або ноги, ударяти та



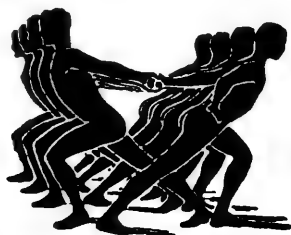
Обр. 328.

тручати. Дужанне триває дуже коротко (2—3 мін.) і вва-жається виключно за забаву. Тому, що може легко стати небезпечним, потребує пильного догляду.

Перетягання двох рядів, звернених лицем до себе (обр. 329) або плечима (обр. 330) відбуваються на приказ: **Вперед!** Дохоп рук при сім такий, що кождий тримає лівою ліву руку одного, а правою праву сусіднього противника. Обі крайні незаняті руки кладуть учасники на бедра.



Обр. 329.



Обр. 330.

Купіль і плавання. Кожда школа повинна давати нагоду по змозі не тільки до точного облиття рук і ніг та кадовба по пояс, але й до купелі зимної і теплої, бо загальна чистота причиняється дуже до здоровля. В купели вчимося також плавати, а кождий ученик або учениця при відході зі школи повинні вміти добре плавати; потреба сього може лучитися всюди. З водною купелею лучиться воздушна й соняшна. Як усього, так і купелі не можна надуживати. В міру і відповідно вжита загартовує шкіру, чинить її відпорною на простуду

і зміни температури. За довга купіль, особливо в теплій воді, може спричинити вигідливість. У холодній воді на дворі купаємося дуже коротко. По виході з води ціле тіло треба добре натерти і витерти ручником, щоби шкіра почервоніла, тоді накладається капелюх і перероблює жваво кілька вправ: згини, присіди скрути. Хто легко перестуджується, повинен коротко купатися, а по виході з води зараз витертися на сухо ручником. До води входить скоро, поборюючи страх, який дехто при тім відчуває. Над тими, що купаються, повинен бути все точний нагляд, щоб уникнути можливості нещастя, яке найчастіше лучається серед нерозважних людей.

Хто починає в воді мерзнути, повинен зараз опустити купіль, одягтися і вправляти скорий або тревалий біг.

Правильний, глибокий віддих значно улегшує плавання, тож при плаванню треба заховати повний спокій. Уривані рухи не ведуть до ціли.

Дехто відразу научується плавати в воді, але коли маємо більше учеників, треба вивчити їх пливацьких рухів на суші.

1. Рухи рамен у стоячій поставі.

Раз! Згин рамен перед грудьми, лікті в бік, пальці рук дотикаються, долоні звернені до грудий.
Два! Рамена скосом до гори. **Три!** Рамена свобод-

ним рухом переносимо в бік, звертаючи долонями від себе.

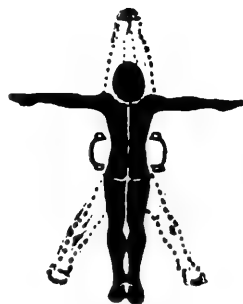
2. Руки ніг у лежній поставі на лавочці, кони, козлі, стільчику. **Раз!** Згин ніг, коліна як найдалше в бік, п'яти не дотикаються, стопи зігнені в підбиттю. **Два!** ноги простуємо скосом у боки. **Три!** ноги зводимо разом, випростовуючи рівночасно стопи, щоби при згинанню (на: Раз!) представляли як найменший опір.



Обр. 331.

або на руках двох співвправляючих. Обр. 331 представляє поставу на: **Раз!** і **Два!** Обр. 332 на: **Два!** і **Три!** (На обр. поставу на: **Два!** точкована).

У першу пору початкуючи при купанню можуть триматися обома руками поземої, дещо над водою уміщеної лати і виконувати ногами плавальські рухи. Учитель може рівнож піддержувати рукою під груди або перев'язати попід пахи ученикові плавальський пояс і підтримувати його з берега на жердці.



Обр. 332.

Пливацькі рухи виконуємо спокійно, без поспіху, плечий по змозі не підносимо понад воду, віддихаємо носом, пальці долоні разом і випрямлені, кадовб поземо.

Сяк-так вироблені пливачи повинні відразу вправлятися у ратованню потопаючих.

Добре вправлені в груднім плаванню вправляють плавання боком, горіниць, скору зміну на пряму, прямову поставу (плавання стоячи), сяжневі рухи рамен, нуркування, перекиди в воді і скоки в воду.

Ратункові прилади, як довга линва, корковий пояс, жердки, човен повинні все бути на березі під рукою. Учителі переводять рівнож плавання в одержі і скидання одержі в воді.

З правила купаємося перед їдою або дві-три години по їді. Корчі, передовсім у нозі, що хапають головно втомлених, не є небезпечні для тих, що вміють плавати горіниць, бо все таки можуть доплисти до берега; передовсім треба заховати ловний спокій. Хоровиті, особливо недокровні, не повинні купатися у зимній воді (до 14°Ц.), а про купіль у теплій (18° — 20°Ц.) повинні засягнути ради лікаря.

14. Як спасати потопаяючих?

Плаваючи в воді, до потопаяючого дуже небезпечно приближатися, найрадше з берега подати линву, кинути корковий пояс і т. п. Коли беремося спасати, все оглядаємося за посторонною допомогою. Коли потопаяючий заховується спокійно і слухає ради, то йому кажеться обернутися горілиць, а тоді береться його обіруч за карк, пливучи під ним рівнож горілиць; можна тримати також за волосе. Потопаяючому, що розпучливо кидається, за ніяку ціну не вільно датися схопити; тручається його тоді кілька разів так сильно, щоби занурився в воду, попихаючи його рівночасно до берега; ратований тратить тоді звичайно притомність і дається легко вхопити відповідним способом. Тих, що пішли вже на дно, треба як найскорше видобути на поверхню. Дається за ними нурка і схопивши за яку будь часть тіла, витягає на берег. Коли можна, береться із собою кінець линви, якої другий кінець прив'язаний до кладки, моста, поля, або тримає його помічник. З глибокої води виратувати одному дуже важко; вже йдучи на ратунок треба кликати на поміч. Коли потопаяючий вхопить за руку, тоді перегинається йому великий палець у противну сторону, доки не пустить; коли за ногу, то відсувається його другою, тиснучи під

паху; коли обійме в половині, перегинається йому голову назад; коли з заду, кидається горілиць так, щоби він занурився в воду, а тоді звичайно пустить.

15. Ратовання топельника.

Топельника, хоч як довго був під водою, треба старатися оживити. Кладеться його чим скорше (на березі чи на човні) через коліно лицем до землі і вдаряє легко долонею по плечах, щоби усунути з легких можливу воду. Очищується йому передовсім устну яму з болота та вважається, щоби язик не запався і не замкнув гортанки. Коли ратовано з човна, то топельника кладеться лицем у низ на лавочку і веслує як найскорше до берега. Ратованого треба сильно натирати, особливо грудну клітку й ноги, щоби привернути обіг крові і віддих. Під спину підкладається який звиток одежі, щоби груди були висше, як голова й ноги. Язик треба держати при помочи хустинки, щоби не западав. Як найскорше посилається по лікаря. Тоді уживається штучний віддих.

Ратівник клякає за утопленим, бере його за передрамена понизше ліктів і відводить їх назад аж до землі поза голову. Сей рух відповідає вдихови. Тоді руки зводиться знов до грудий і нати-скає ними боки грудної клітки лежачого. Сей рух

відповідає видихови. Сі рухи треба виконувати трохи повільніше, ніж віддих і продовжати навіть більше як годину, коли сього треба Відзискує топельник притомність, то дістає краску й віддих. Слабкий віддих треба підпомагати штучним аж до повної притомности. За той час інші натирають ноги й руки, щоб оживити обіг крови.

16. Добір вправ на годину руханки.

Добір вправ, які належить перепроводити на годині, повинен творити цілість.

На годину руханки складаються вправи з усіх громад. Кожду годину зачинаємо легкими вправами, опісля степенуємо їх тяжкість і доходимо до найтяжших, кінчимо знов легкими (віддиховими, в ході), щоби тіло відпочило та наступила приємна жвавість. Чим далше, всі вправи години стають постепенно чим раз тяжші. При доборі вправ усе треба мати на увазі вік, здоровле і пол вправляючих та їх підготову.

Кождої години беремо вправи з усіх громад, повторяючи після потреби деякі з них навіть тричотири рази (віддихові, в ході).

1. Вправи ніг. 2. Випруги. 3. Звиси. 4. Рівноважні вправи. 5. Вправи плечий, карку і хребта. 6. Вправи черевних мязів. 7. Хід і біг. 8. Вправи

бічних м'язів кадовба. 9. Вправи ніг. 10. Звиси. 11. Скок. 12. Вправи ніг і бічних м'язів кадовба. 13. Віддихові вправи.

Кождої години перепроводжується одну або більше забав звичайно коротких.

Всі низше подані складки надаються також для дівчат. Степенування трудности для дівчат повільніше, як для хлопців. Низше подані складки служать тільки для приміру. Кожний учитель на основі добору вправ укладає сам вправи на цілу годину. Кожду вправу можемо повторити 2—3 рази.

I. Складка (для 10 — 12 літних).

1. Уставка в ряд. Звороти.

Стан на пальці — присід. Долучити: зипрям рамен у бік і піднос до гори.

Із лучної постави згин кадовба в бік.

Підготова до скоку з місця на 3 такти: 1. Стан на пальці — рамена в перед. 2. Присід — рамена назад. 3. Постава.

2. Випруг (згин кадовба в плечах назад) — постава (з допомогою).

3. Вхід і схід по драбині уставленій скосом. Підвис.

4. Рівноважний виклін із скрутами голови і вправами рамен.

Забава: Третяк. Перетягання короткою линою парами.

5. Скрут кадовба в лучній поставі.

6. В звисі згин обох ніг. У спохилі передом піднос одного рамени.

7. Скрут і згин кадовба в клячці обоніж.

8. Скок на місци до гори.

Скок у перед із замахом рамен.

9. Хід 3 кроки в перед, 3 кроки назад.

10. Згин рамен, лікті в бік. 1. Випрям рамен у бік — вдих. 2. Вихідна постава — видих.

II. Складка (для 12 — 14 літніх).

Уставка в ряд. Черга. Чета.

1. В розкροці піднос на пальці. Хід у перед на пальцях. Хід зі скрутами кадовба.

2. Випруг із опертем рук о щєблівку (середна віддаль від приладу). По кождім випрузі легкий згин у перед.

3. В звисі піднос обох ніг і згин та випрям у стрілці в перед.

4. Замахи ногою назад і в перед — долучити замахи рамен.

Забава: Заяць в огороді. Боротьба о булаву.

5. З дохопом обіруч піднос одної ноги; піднос одної ноги в випрузі.

Із сиду на лавочці поперек згин кадовба назад (з опертем ніг під прилад).

6. Виклін, рамена в бік. Зміна ніг поскоком. Згин кадовба в бік з опертем одної руки.

7. Хід і біг пів хвилі — хід на пальцях.

8. В звисі згин і піднос ніг.

9. Скок на місци з оборотом о 90°, 180°.

10. Згин голови назад — згин кадовба назад — вдих — випрам — видих.

III. Складка (для 14 — 16 літніх).

Уставка в ряд. Двійки право (ліво) руч. Чвірками закруг.

1. Руки на бедра, стан на пальці, присід із скрутами голови, піднос рамен у бік і згин на бедра. Переїзшенне ноги зі стрімки в перед, до стрімки назад

2. В випрузі згин до грудий і випрам рамен до гори. Згин кадовба назад і в перед.

3. В нависі на щєблівці передом присід і випрам ніг при стало випрамлених раменах. У звисі передом підкид ніг назад. У підвисі горілиць на латі піднос одної ноги.

4. Хід на пальцях по латі оберненої лавочки. Забава: Мяч у крузі. Тачки.

5. В лязі поперек на лавочці передом — руки на бедра, скрути голови.

6. Хід у спохилі передом у бік, у перед. В лязі горілиць піднос обох ніг.

7. Хід і біг одну хвилю на площі. Хід із випрямом задної ноги (стопа рівнож випрямлена). Хід із підносом і опустом рамен.

8. Розкроки зі скрутом кадовба і підносом рамен у гору. Заклін, руки на бедра. Виклін на пальцях.

9. У звисі на щєблівці плечима до приладу — згин і випрям рамен.

10. Скок на місци. Приніжка понад лату. Скок у шир із малим розбігом.

11. Хід на пальцях у перед і назад із глибоким віддихом.

IV. Складка (для 16 — 18 літних).

1. В розкроці згин у перед і піднос на пальці. Хід у бік. Хід назад із підносом ніг назад, руки на бедра.

2. Підготова до випругу; згин у перед і назад.

3. В підвисі горілиць згин і випрям рамен. У підвисі передом скрути голови В звисі розкрок ніг — стрімка обох ніг у перед — згин і випрям одної ноги поперемінно з другою.

4. Хід на пальцях. Зворотний біг по похилій латі.

Забава: Нести міх.

5. Ляг поперек на лавочці лицем до землі — руки на бедра — згин кадовба назад. Випрям рамен до гори з сиду поперек.

6. У звисі піднос обох ніг у перед. Згин кадовба назад, із опертем о щєблівку — хід у ліво і в право. Піднос ніг із лягу горілиць. На переміну стан на пальцях і пятах ніг із дохопом обіруч.

7. Хід і біг $1\frac{1}{2}$ хвилі. Хід із пригином ніг — підносом на пальці. Доставний хід.

8. Як 3 точка.

9. Скрут кадовба у сіді поперек.

10. Приніжка зі зворотом. Підготова до перекиду. Скок у глиб.

11. Плєсканнє в долоні — рамена в бік, у перед. Скрут кадовба в лучній поставі. Глибокий віддих.

V. Складка (для юнаків).

1. Впоряд.

2. Пригин ніг на пальцях і рівночасно піднос обох рамен до гори. Підскоки на пальцях зі зворотами в право і ліво.

3. Зі згину назад випрям рамен поза голову (поволи). Випруг у розкроці з дохопом обіруч — згин і випрям обох рамен до гори.

4. В звисі розкрок; у підвисі передом згин і випрям обох рамен. Влаженнє передом із допомогою рук на прямову драбину. У звисі плечима

до приладу стрімка обоніж до позему — згин і випрям ніг.

5. Із лучної постави стан на пальці — пригин ніг — руки на бедра; хід на пальцях назад і в перед.

Забава: Два перекидають третього. Перетягання короткою ливною.

6. Ляг на лавочці поперек із опертем ніг — скрути голови, згин та випрям рамен поза голову. Схил кадовба в перед у розкроці — замахи рамен із триму в бік до гори.

7. Із сиду поперек — руки на бедра — схил кадовба назад. Зі спохилу передом — підкид обох ніг рівночасно до гори. В спохилі передом вигин кадовба в низ. В сиді поперек — дохоп рук — піднос обох ніг рівночасно.

8. Хід і біг 5 хвиль. Хід великими кроками. Хід із випрямом передньої ноги в коліні і підбиттю. Хід на пальцях.

9. Згин у бік понад лату з підносом проти-лежної ноги. Скрут кадовба в бік у розкроці — рамена до гори.

10. Вправи ніг.

11. Як 3 точка.

12. Свобідний скок на місци. Приніжка. Заніжка. Перекид на підстілці.

13. Хід назад. Рамена в бік (вдих), згин рамен (видих). Піднос рамен до гори — стан на пальці.

VI. Складка (для старших).

1. Стан на пальці — пригин — скрут голови. Згин кадовба в перед — випрям рамен до гори згин назад — згин рамен до грудий (лікті побіч). Стрімка ноги в бік — зміна ноги поскоком.

2. Випруги з поперемінними вправами рамен (одно в гору, друге на бедро опісля назпаки). Згин кадовба в перед. Випруг у сіді — згин і випрям ніг.

3. Підготова до звису стрімголов на жердках. У підвисі пливацькі рухи ногами. Пересуви в низ по краті; нахоп, підхоп і двохоп.

4. В поставі поперек на латі — пригин — доставний хід у перед на пальцях — хід назад.

Забава: Турок. Жабка.

5. В розкроці згин кадовба в перед — піднос рамен у бік і до гори. Схил кадовба в перед із опертем обіруч — скорч і мет рамен до гори. Зміна згину кадовба в перед на схил (крижі точно випрямлені). Виклін із згином і скрутом кадовба — рамена в бік.

6. В спохилі передом хід у перед. В пригині згин кадовба назад. В звисі піднос і опуст ніг. У спохилі передом (ноги розкрок) поперемінний піднос одного рамени.

7. Хід і біг 2 хвили. Хід на пальцях із зміною кроку за кожним кроком. Хід назад. Хід із замахами ноги в боки.

8. Згин у бік понад лату — протилежна нога в бік — рамена поза голову. В розкροці згин кадовба в бік і скрут у напрямі згину. Хоруговка на щєблівці з опертем одної ноги о землю. Скорі скрути кадовба в розкροці — рамена скосом у низ („Косар“).

9. Вправи ніг.

10. Як з точка.

11. Перекучка понад сідло. Переніжка і заніжка. Скок із місця обоніж і з замахом рамен.

12. Хід у перед із замахами рамен із боку в перед, що третій крок. Стан на пальці, рамена до гори — вдих. Постава — видих. Скрут рамен на вні — відпруг — вдих; поства — видих.

17. Примір одної години на площі з грами і забавами.

1. Зміна кроку за кождим кроком на: 1! 2! 3!

2. Цілянка в крузі. Випруг у розкροці — рамена до гори — в низ — зміна ноги поскоком.

3. Скок жердкою. Перетягання парами. Вирватися з обіймів.

4. Скоря зміна ваги одноніж — рамена поза голову на закрок — рамена назад. Перекучка одноніж понад сплетені руки або обоніж понад палицю триману в руках.

Забава: Визивач.

5. Обернений міх (обр. 251, 252), парами. Хід.

6. Хід і біг.

7. Дзвін. Легкі вправи ніг.

8. Мет списою до ціли. Колесо. Мет мячиком ліво- і праворуч до ціли.

9. Поскоки обоніж у розкροці. Скок у шир. Скок жердкою в висоту і в шир. Скок обоніж із місця.

10. В присіді піднос рамен до гори, або замах рамен з боку в перед. Хід із скрутами.

18. Примір години для дівчат.

Уставка в ряді. Звороти.

1. Стан на пальці — пригин. Рамена в бік — стан на пальці, рамена до гори — пригин, рамена в низ — постава. Скрути голови. Хід на пальцях у перед.

2. Зміна стану на пальцях у пригині із дохопом обіруч за щель щелівки в легкодосяжній висоті підхопом, плечима до приладу.

3. Бічні пересуви на крaті Вхід на скісну драбину (з допомогою). В випрузі з допомогою згин і випрям обох рамен (руки виконують дохоп за щель).

4. Хід на руках і ногах.

Забава: Лябіринт. Киданка 3—4 мячиками.

5. Згин ноги в вазі з опертем другої ноги о щечель і в згині кадовба назад — руки на бедра. В виклінній рівноважній поставі — стан на пальці — рамена в бік, до гори.

6. Піднос одної руки в спохилі передом. Зміна ваги одноніж із опертем задної ноги о щечель — на звисний спохил.

7. Хід із співом: „Ой сядуж я край віконця“. Поскоки в бік.

8. В звисі на двох жердках легкий піднос обох ніг.

9. Голубець до музики або співаної коломийки.

10. Згин у бік понад лату зі стрімкою дальшої ноги.

11. При допомозі: приніжка понад лату. Скок у висоту понад шнурок. Крута линва.

12. Скрути кадовба в ході. Скрути рамен у бічнім тримі — долучити глибокий, повільний і повний вдих і видих.

19. Вправи в сільських школах.

В сільських школах брак звичайно всяких руханкових приладів; низше подана година вправ служить приміром якраз для школи, в котрій нема приладів. Коли маємо щечлівку, шкільні лавки, ла-

вочки, лату і жердки, добираємо легші вправи із засобу вправ. І тут вправи степенуємо поволи, беручи на увагу вік і сили дітей. На павзах уряджується прості забави, окрім тих, які береться на годині. Руханка в дійсності повинна відбуватися щодня, або щодругий день. На скільки старші ученики могли би постаратися о матеріял, могли би самі зробити деякі руханкові прилади, хідлі, підбивачки, м'ячі (з крайки і шерсти), палиці і т. д. Все треба вважати, щоби діти поводитися на руханці: **спокійно**, жваво, без примусу. Старші ніколи не повинні в забаві нападати молодших і слабших; два ніколи не повинні нападати: одного, хиба у власній обороні. Лежачого не можна бити. Копати ногами не можна під ніякою умовою ані в забаві, ані серед бійки. Чемне поведення і привітність повинні стати звичайним об'явом серед сільської молодіжи.

20. Перша година руханки в народній школі.

Діти, станьте один коло другого, лицем до мене так, щоби на право були більші ростом, на ліво менші. Івась, середнього росту, буде стояти саме по середині, точно два кроки переді мною. Тепер вчіть лінію, на якій стоїте. Один не дотикає руками другого.

— Голова до гори. Очі глядять у перед. Груди в перед, черево назад. Ноги пятами разом, стопи ніг відхилені. Руки звисають прямо в низ, долоні прилягають до ніг, за те лікті підносимо дрібку в бік.

— Се, що ви тепер зробили, зробіте все на приказ:

Ставай в - ряд!

Роз - хід!

— Тепер кождий має виступити з ряду куди хоче, але не розходитися далеко.

Ставай в - ряд!

Спо - чинь!

— На сей приказ даєте праву ногу дещо в перед та стоїте свobodно. Можете поправити на собі одержу, одначе не можете говорити.

— На дальший приказ: По - зір! станете в поставі, як перед тим у ряді.

По - зір!

Спо - чинь!

— Тепер покажу вам, як виконується право - , ліво - руч, і обернись. На приказ: Право - руч! обертаємося на п'яті правої ноги, підбиваємося легко пальцями лівої ноги, а коли виконаємо чверть повного обороту в право, ліву ногу притягаємо легко до правої і стоїмо знов так, як на приказ: По - зір! Ліво - руч! виконуємо чверть оборотом у ліво на п'яті лівої ноги, а на пальцях

правої. Обер - нись! — робимо все на ліво, за лівою рукою, по: Обернись! — наші очі глядять туди, де вперед були наші плечі.

— Тепер нехай кождий пробує сам. Досить!

Всі разом:

Право - руч!

Ліво - руч!

Обер - нись! Спо - чинь! (Кілька разів).

— Хто з вас догадався, як називаються такі вправи?

-- Муштра, екзецирка!

— По нашому вони називаються **впорядом**.

— Як скажу: **Бігом - руш!** — побіжіте до паркану і чим скорше вернете назад та знов станете нереді мною в ряді.

По - зір!

Бігом ряд - руш! (коли вернуть).

— Михась прибіг перший. Добре. Але мусиш у бізі дихати носом і віддихати глибоко та спокійно. Тоді не задихаєшся так скоро.

-- Як довге полотно? Ану покажіть руками!

(Діти підносять руки в бік і опускають).

— Ше раз! Раз! Два!

— А як широкий рів?

(Діти роблять розкрок, потім зіскок).

Всі рівночасно: Раз! Два!

— Піднесіть важкий камінь обіруч!

(Діти виконують згин кадовба в перед, опісля випростовуються і підносять руки до гори).

— А чи бачили ви, як косар косить?

(Скрути кадовба в право й ліво).

Раз! Два!

— А як у церкві клякаємо?

(Діти клякають на оба коліна і встають без помочи рук).

Раз! Два!

— А як із сира витискаємо сирватку?

(Діти стискають п'ястуки і випростовують пальці рук).

Раз! Два!

[Сі вправи повторюємо 5—6 разів].

— Станьте парами! В ряді кожний другий стає за першого. Добре. А тепер усі

Право - руч!

— Отак із школи підемо до церкви.

— А тепер поїдемо до Львова. Михась є паровозом і починає співати те, що я вас навчив у школі. Всі стають за ним, кладуть йому руки на плечі і помагають співати.

Вже готовий паровіз,

Щоб до Львова нас завіз.

Сичить пара: фу! фу! фу!

Гей до праці! Я не жду!

Ось і вози вже готові,
Скоро будемо у Львові —
Хто з білетами — всідати,
Час в дорогу вирушати.

Коломия, Станіславів,
Галич, Бібрка і знов далі.
Ось столиця вже краю —
Я тепер назад спішу!

Михась відпровадив цілий „потяг“ подальше і по слові „спішу“, біжить на старе місце. Хто його спіймає, стає паровозом і забаву ще раз повторяється.

— Досить. Ставай - в ряд! На: Раз! піднесіть руки в бік, станьте на пальці і наберіть повні груди свіжого воздуха. На: Два! видихніть увесь воздух із грудий!

Всі рівночасно.

Раз! Два! (кілька разів).

— Сі всі вправи і забава, що ми їх робили, належать до руханки. Година скінчилася, вернемо до класи.

21. Складка для сільської школи. (без приладів)

1. Впоряд: ряд, черга, звороти.

Рамена до гори — стан на пальці (на числення до 8). Згин кадовба назад — руки на бедра. Скрут у бік.

Руки на бедра — пригин — присід.

2. Викрок. Приказ! Рамена боком у гору, Раз! викрок лівою (правою), Два! До основної постави вертається на приказ: Постава, Раз! (Рамена опускаємо рівнож боком). — Спочинь!

3. Руки на бедра, згин ніг. На приказ: Руки на бедра! Згин лівої (правої) ноги! Зміна ноги поскоком Раз! Два! і т. д. Постава! Спочинь!

4. Руки на бедра, схил кадовба в перед, скрути голови. Приказ: Руки на бедра! Схил кадовба в перед! Скрут голови в ліво — Раз, у право — Два! Постава! Спочинь!

5. Спохил передом, підскоки назад і вперед. Приказ: До спохилу — Раз! До постави — Два! (Виконуючи спохил, посуваємо руки в перед, а вертаючи до постави, досуваємо ноги до рук). Спочинь!

Забави: Когутик. Третьак.

6. Хід на місци (назад, в перед) зі зміною кроку за кожним кроком (в ряді або черзі). Приказ: Зміна кроку. Раз! Два! Три! і т. д. Досить. Ряд стій! Хід і біг на пальцях. Спочинь!

7. В присіді скрути кадовба. До присіду приходимо з клячки, перехиляючися назад і випростовуючи в бедрах та підносячи коліна з землі, доки не сядеться на пятах. Приказ: Клячка. Присід! Скрут кадовба в ліво — Раз! В перед Два! В право — Три! В перед — Чотири! Опісля: Раз!

Два! Три! Чотири! Постав! Спочинь! Рамена до гори — на пальці — Раз! Постав — Два! Спочинь!

8. Скок на місці па пять тактів. Приказ: Стан на пальці, рамена в перед — Раз! Пригин, рамена назад — Два! Підскок до гори, мет рамен до гори (і поворот до присіду на пальцях, рамена звисають) — Три! Стан на пальці, рамена звисають — Чотири! Постав — Пять! Спочинь. — Скок у перед з розбігу на 3 кроки. На численне: Раз!... Пять!

9. Рамена в бік, долоні до гори. Стан на пальці і рамена до гори. Приказ: До вихідної постави — прийди! (рамена в бік). На пальці — рамена до гори — Раз! Постав (випрям) — Два! і т. д. Рамена в низ! Спочинь!

Розкрок, рамена до гори, згин кадовба назад. Приказ: Розкрок, рамена до гори, згин назад — Раз! Випрям — Два! і т. д. Спочинь.

(Перед кожною вправою по поясненню видаємо приказ: Позір!)

10. Забава: Визивач.

22. Прилади.

Найконечнійші прилади може зробити кожний сільський майстер.

Вистане прм. на подвірю школи уставити два-три кругляки (20 см. у промірі, 5—6 м. довгі), ко-

ждий на трьох підпірках. Перший в висоті 1 м., другий 1 $\frac{1}{2}$ м. поземо, третій скосом так, щоб один кінець був віддалений від землі на 20 см., другий на 1'20 м. На тих кругляках виконуємо звиси, перескоки, рівноважні вправи. Серед павзи дадуть розривку дітям, очевидно під доглядом учителя. На зиму кругляки ховається до шопи, або на стрих.

У Швеції шкільна сая заосмотрена також у руханкові прилади, які по годині руханки легко даються зложити і сховати у відповідні заглиблення у стінах і підлозі.

До одної стіни без вікон прикріплюється щеблівку. Під щеблівкою складається дві лавочки. По середині кімнати на протилежних стінах прикріплені від стелі до підлоги два прямові вижолоблені бальки. З підлоги, по усуненню лавок, підноситься до гори на бльоках дві лати на 4 – 6 м. довгі, 6 — 7 см. грубі і 10 — 15 см. широкі, що своїми кінцями заходять у жолобини бальків. Замість бльоків, можна продіравити кінці лат і бальки заосмотрити в отвори що 20 см. і просаджувати їх сворінем. Линву і жердку завішується на гаку. Лати можна підтягати також під стелю.

Всі прилади напускається оливою, полірує і лякерує.

Всякі малі ушкодження треба зараз направити.

Виміри: Щеблівка складається з цілого ряду (залежно від стіни, якою розпоряджаємо) прямових міцних лат, високих на 2·5 — 3·5 м., широких на 15 — 20 см., грубих на 5 — 6 см., віддалених від себе на 1 — 1·20 м. Ті лати міцними цвяхами (пятами) прикріплені твердо до стіни. Лучать їх поперечні щєблі, довгі на 1 — 1·20 м., овальні в перекрою, 4 см. грубі, а 5 — 6 см. широкі. Щєблі входять щільно у відповідні заслубини лат. Один щєбель віддалений від другого на 10 — 15 см., тільки два-три найвисші, щоб уможливити вигідний звис, віддалені на $\frac{1}{2}$ м. від низших. Лавка довга на 4 — 6 м., коли обернемо її до гори ногами, побачимо лату, що лучить три поперечні підпірки. Лата 6 — 7 см. груба, 10 см. широка, гладко вигибльована, служить до рівноважних вправ. Дошка лавки, широка на 35 — 40, а груба на 4 — 5 см. Линви, грубі на 4 — 5 см., довгі на 4 — 10 м.

Крата заповняє одну з поперечних стін і звисає із стелі у віддалі $\frac{1}{2}$ — 1 м. від стіни. Завішене може бути стале або рухоме. Творють їх ряд прямових лат, як у щєблівці і ряд поперечних щєблів. Лати прямово, а щєблі поземо віддалені від себе на 0·80 — 1 м так, що ціла крата поділена на ряд рівних квадратів.

Прилади до скоку складаються із міцних стояків на 3 — 4 м. високих, що 5 см. заосмотрених

у дірки, двох сворінів, що легко проходять у дірки, та шнурка на 2 — 3 м. довгого з мішочками піску на кінцях, або тоненької (на 2 см.) жердки, яку кладемо на своріні. Оскільки стояки рухомі, все мусить хтось стояти коло них для безпеки.

Забави, гри і змаги.

Шведський руханковий уклад розповсюднися по всіх культурних краях, особливо в школах і війську. Одначе всюди додано до нього ще й місцеві уклади, в Німеччині пр. вправи на поручах, дручку га кони, у Франції збільшено до крайних границь скорість усіх рухів, в Англії додано спорт та пласт, так само в Америці.

Яка є різниця між руханкою і забавами?

Руханка має на меті рівномірно виобразувати ціле тіло, вдержати та зміцнити здоров'є, призвичаїти до природної, гарної постави, виховати свідомі, цілком опановані рухи, виробити силу, звинність, холонокровність та рішучість, зашепити замилювання до порядку, ладу, а головно карности, оставити тривке замилювання до рухових вправ

Одначе руханка на приладах, чи без приладів, се збірка штучних рухів. Руханка сама в собі дещо односторонна.

Забави і гри мають на цілі заняти і розвеселити учасників, доставити їм здорової розривки,

привчити до товариської ввічливості та свободи в поведенню. Всі рухи серед забави природні і потрібні. Забави впливають із вродженого змагання дітей до руху, веселості та діяльності. Забава відводить дітей від знудження, а привчає до діяльності. Забава служить переходом до поважної праці. Цілком загально ділимо забави та гри на неподвижні, в значній мірі комнатні, і рухові. Для руханки мають значінне тільки подвижні гри, тож лишень ними займемося.

Зміст забави не тільки пристосовується до умового і фізичного розвою дитини, він також спричинює їх.

Забави зі співами й танцями надаються найрадше для дівчат і доросту, особливо в народніх школах.

Від добрих забав й ігор вимагається, щоби вони доставляли такого руху, який був би корисний для учасників, залежно від пола й віку. Не можуть отже вимагати занадто зложених рухів, яких треба довго вчитися і підготовлятися. Коли за мало в грі руху, вона стає скучна і перестає цікавити. Дуже легко гра вироджується і стає причиною спорів, коли учасники не вміють її як слід перепровадити. Найрадше отже вибираємо і вправляємо лише кілька ігор, та за те добрих. Найкрасші мячеві і бігові гри.

В забавах й іграх жвавий рух і спочинок повинні чергуватися. Кожда забава і гра має свої правила, яких треба придержуватися. Правила повинні бути нечисленні, за те ясні й точні. Тоді можна їх легко навчитися.

Перевести поділ поміж забавами й іграми тяжко. Забава се всі свободні рухи одиниці або громадки, де не ходить про побіду після до точно означених правил. Дужанки отже, перетягання ливою, Вартовий, Занести вістку — се не гри.

Копаний, ношений та киданий мяч се справжні гри, де про побіду рішає ціла дружина.

Забава повинна бути спільна і заїмати всіх учасників в однаковій мірі. Діти найрадше бавляться гуртом. Для доросту надаються отже забави і гри цілком прості, майже без правил, що не змушують до більшого умового й фізичного напруження. Забави для дівчат повинні бути легші, ніж для хлопців. Юнаків (від 14 — 20 р. життя) притягають гри з численнішими правилами, що заставляють більше думати та з чим раз більше зложеними рухами, бо з часом значна часть рухів стає автоматична.

Часть ігор, особливо мячевих, вимагає поділу всіх учасників на дружини, під проводом провідників. Через те суперничають між собою не одиниці, але дружини, або шкільні кляси. Суперництва

одиниць належить уникати, бо добування побід викликає у декого зарозумілість егоїзм та односторонність, а щоби передувати, треба майже виключно тим одним займатися.

У легкім дужанню перші нагороди належить признавати в першій мірі за красу (скоку, мету списою), а тільки в другій мірі за осяг. Тому то кождий учасник може ставати до змагань із надією перемоги.

Окрім провідників вибирають собі дружини судіїв, що рішають у всіх спірних справах. Провідників і судіїв (роземників) мусять учасники слухати безоглядно і радо. Остаточне рішення належить учителеви. Висшим степенем забав є гри, що в міру розвитку учасників стають чим раз тяжші і дають чим раз більше праці м'язам, нервам і мозкови. Докінчують фізичне виховання змагові гри і змаги. Деякі з них, як шерміцерія, дужання (відповідно до грецько-римських правил, вільне, японське), а особливо бій на п'ястуки можуть декому видаватися дещо безоглядними. В школі очевидно не можна їх доводити до якої небудь досконалости. Навпаки належить їх обмежити до вивчення жвавих, гарних рухів. У бою на п'ястуки удари під ослоною грубих, м'яких рукавиць із виключенням ударів у лице не представляють ніякої небезпеки.

В чім лежить отже тайна притягаючої сили забав й ігор?

Причиною сього є: 1) Рух, без якого людина взагалі не може обійтися. 2) Почуття свободи — бо всі грають добровільно й без примусу. 3) Порядок і правильний перебіг гри, якому всі підчиняються, зарівно учасники, як і провідник, коли бере участь у грі. 4) Убігання о першенство. 5) Надія на перемогу все держить ум у напруженню.

При грі вправляє ціле тіло, ноги при біганню, кадовб при згинах, скрутах та віддиханню, рамена при киданню м'яча та підбиванню, розум при обдумуванню різнородних рухів. Радість, задоволення та сміх викликають гри, а наслідком веселих настроїв.

Забави остаточно займають нам свободний час та недопускають до шкідливої недіяльності.

Для учителя ігри мають також велике значіння, бо серед ігор учасники відкривають свої злі й добрі прикмети, а педагог має нагоду виробити собі докладне поняття про характер кожної одиниці. З перебігу гри можемо заключати також про характер і вироблення цілих народів. Гри виховують не лише молодіж, але й націю.

Серед гри розвивається увага, присутність духа, витривалість, бажання взаємно помагати собі, вміти

оцінювати поміч товаришів, у кінці панованне над собою і над своїми пристрастями.

Щоби гра була цікава, провідник (учитель) повинен знати докладно всі правила і перед грою познакомити з ними учасників.

Учитель, що має нагляд над перебігом цілої гри, повинен строго перестерігати, щоби:

1) Грачі не поводитися брутально і не уживали неприличних слів; 2) щоби гра відбувалася без перепон, бо учитель серед гри є безсторонником, що рішає всякі спори, поясняє правила і тим причиняється до вироблення почуття карности й порядку та послуху законам; 3) серед гри ніхто не повинен перешкоджувати учасникам, навіть учитель; надмірна строгість, карання за найдрібніші провини, відбирання самостійності грачам, зробить для них усяку забаву зовсім немилою; 4) легке скартання за провину деколи скорше допровадить до ціли, як тяжка кара, прим. виключення.

Мстивість, брутальність і несправедливість не мають вступу на площу ігор і забав.

Чим культурнійший нарід, тим більше дбає про здоров'я своїх дітей і тим більше парків та площ для забав уладжує для них.

Площа для ігор і забав повинна бути поросла травою. Щоби трави в одному місці занадто не ви-топтувати, змінюється часто місце забави, а окрім

того ніхто з посторонних не повинен входити на площу. Коли близько площі нема ріки, повинен бути водопровід, що доставляв би доброї води до пиття і вмивання, а зимою для ховзанки. В тіні дерев, що дають також захист від вітру, спочивають утомлені по забаві. На одержу і сховок перед дощем повинна бути одягальня.

В Англії ігри надзвичайно розповсюджені.

Один директор сказав, що англійська школа може бути подумана скорше без кляс, як без площі до ігор. Коли Велінгтон дивився на величезну площу до ігор в Ітоні, сказав: „It was here that Waterloo was won“. (Тут здобуто Ватерльо). Для ігор під отвертим небом найкрасше надаються весна й осінь. У літі робимо прогульки, в зимі санкуємося, їздимо на совгах, лещетах і самотужках. Найкрасша пора для ігор, се час 2—3 години перед сурком.

Здоровність (гігієна) забав.

Гра не повинна перетомлювати. Коли учитель побачить, що самі учасники так перенялися грою, що не помічають втоми, повинен перервати гру, або дати иншу, щб успокоює. Безпосередно по грі не можна сідати на землю, а красше прохолоджуватися поволи. Від яркого сонця може боліти голова й очі, не можна також довго бігти проти вітру.

Учасники можуть пити воду лише за дозволом учителя; перед тим повинні відпочити та кілька разів набрати води до уст і виплювати. По випиттю треба взяти дальшу участь у грі. Перед грою скидається верхню одіж і надівається її по грі.

Маленька аптичка з перев'язками та простими ліками повинна все бути під рукою.

Школа, що відповідає за умовий та фізичний розвій дітей, повинна запроваджувати рухові гри й забави, що творять красшу частину фізичного виовбазовання. Іграм належить посвятити що найменше дві години тижнево. Се хоч у малій мірі, але все таки протиділає впливови довгого сидження, як прм. неправильного круження крови, численних нервових недомагань, злону травленню, скривленню хребетного стовпа, короткозорости. Звичайною причиною тих недомагань брак руху на свіжім воздусі, бо сільські діти під тим оглядом значно здоровійші від мійських.

Кожда школа повинна постаратися про окреме місце, призначене для ігор, по змозі поза містом. Обовязком мійських рад було би призначити такі грища для ужитку шкіл.

Школа повинна постаратися про прилади. Учителі й учительки повинні ходити на забави зі своїми учениками й ученицями. Коли ціла школа (отже всі класи) має забави спільно, то учитель ру-

ханки повинен перед загальними забавами перейти цілий курс ігор і забав з 10 — 15-ма учениками зі старших клас, що тоді помагають провадити поодинокі відділи і самі беруть участь у грі. Провідники дбають про порядок і карність у своїх відділах, та про добрий стан усіх приладів. Учитель назначає порядок ігор і забав, розділяє прилади провідникам і дбає про загальний порядок.

На площі не належить заводити цілковитої тишини. Веселий крик не шкодить зовсім, але карність (отже послух для приказів) мусить бути. Коли хтось перешкоджує иншим говорить умисно і злобно, а слова переконання не ділають на нього, то такого треба безпроволочно усунути на якийсь час від участі. Учитель веде виказ учасників та записує забави і гри.

Ігри й забавами, як важною частиною виховання взагалі, повинні цікавитися всі учителі й директори шкіл, а на день по іграх повинні задавати менше, щоби грачам не тяготіла гадка про завтрішню лекцію.

Раз на рік (на закінчення шкільного року) належало би устроїти шкільні змагання, де класи, або й осібні школи могли би суперничати з собою.

Надаються до змагань різного роду біги (для дівчат біг з обручами), скоки, мети, копаний та носаний мяч. кошиковий мяч, крокет і ин.

Заряди шкіл могли би для побідників призначувати відповідні нагороди (для цілих клас або шкіл почесні, мандрівні, для поодиноких змаговців найрадше практичні)

Від змагань не були би виключені й ученики найвисших шкіл.

Правильні курси ігор і забав повинні передовсім переводити два останні роки учительських семінарів, бо ж цілю учителів: підняти цілий нарід фізично й умово.

Дещо з історії забав та ігор.

Забави старші від людства; знаємо звірята, що дуже добре вміють бавитися. Журавлі перед віреєм уряджують змагання-перегони. В Єгипті, як се знаємо зі старинних написів гієрогліфів та малюнків, бавилися хлопці та дівчата малими мячиками або кульками. Окрема громада ігор і забав служила воснним цілям, служила для військового виобразування юнаків. Мет списою і ратищем, кременною або залізною сокирою, топором та молотом, або й просто каменем подибуємо у всіх віках. Ціль забав остала по наші дні та сама: скріпити молодь фізично й умово.

В Гомера мяч, кинений з забаві Навзикаєю влучає в Одисея. В старинній Греції фізичне виховання молоді обох полів було взірцеве і головно загальне, всенародне. Грецькі мячі до забав „апораксіс“ і „уранія“ були мягкі, плетені з червоної вовни. В першій з тих забав кидано мяч до землі, в другій, злученій з танцем і вибиваннем такту, кидано високо в воздух.

Старинні Єгиптяни плели мячі з морської трави і обшивали шкірою. Римляни мали мячі на-

дувані воздухом (follis) так великі, як наш копаний мяч; далі малий мяч (pila) і середний (paganica), набиваний пірем. Метання великим мячем ішло парами, трійками (trigon), або дружинами в грі через границю (harpastum). Фоліс се передтеча нашого копаного мяча, паганіка молоткаря (golf), крокета і інших. У середновічу забави і гри стають привілеєм рицарства і аж тільки Руссо, Пестальоці, Фребель намагаються впровадити фізичні вправи до шкільного виховання. Як знаємо зі вступу — нема фізичних вправ, серед яких не працював би мозок так, що кожда тілесна вправа є одночасно й умовою. У всіх державах засновуються осередні для поширювання забав і ігор. Ще й досі всюди в галузі спорту (змагу) веде перед Англія зі своїми кольоніями. Нїде нема стільки фаховців, що живуть зі спорту, як у Англії.

В нас треба би доложити всіх старань, щоби в першу чергу всі середні, висші, а потім і народні та фахові школи мали в поділі годин забави і гри. В парі з сим не буде села, де не було би дружини копаного, чи киданого мяча, де не було би щорічних змагань у бізі, скоку, метак кружком, каменем, списою, плаванню, веслованню і т. д.

Правила поодиноких ігор, узяті з міжнародніх, головнo англійських, постанов. Вони значно скорочені та упрощені. На їх вивчення не тратиться

багато часу. Вистане короткий опис, щоби гра вже могла відбуватися. Тільки з часом приходять нові правила, що приносять урізномодненне, так цінне для молоді. Вивчити з гори всі правила хоч би до копаного мяча, для молоді, перетяженої наукою, **неможливо**, а головню непотрібно. Через те, особливо в низших клясах, гри виглядають дещо хаотично. Вирівнується гра тільки з часом.

Більшість потрібних приладів так проста, що можуть їх зробити самі ученики, особливо під доглядом учителя ручних робіт.

Ділити можемо забави і гри на поодинокі громадки з огляду на прибори (мячеві гри, гри з гилькою), з огляду на ціль (іманки, перегони), на вік (діточі, для доросту, для юнаків). При кожній забаві подане число учасників (уч.), величина грища, прим. 12 кр. кв., т. зн. що місце є квадратом, якого один бік має 12 кроків*) та вказівка, чи забава призначена для хлопців (хл.), чи для дівчат (д.). Та кожний учитель (-ка) зможе приспособити деякі хлопячі забави для дівчат. На початку подані найлегші забави зі співами для найменших, дальше **трудність** забав й ігор і змагів степенується.

*) Крок має 75 см. (100 кр. = 75 м.).

Опис забав.

(Для дітей I—II класу).

1. Адам і Єва.

Учасників: 10 — 15. Грище: 20 кроків у квадраті.

Двоє дітей стає по середині колеса, що крутиться раз на ліво, потім на право, та співає:



А - дам і Є - ва по ра - ю хо - ди - ли,
по ра - ю хо - ди - ли, ні не ї - ли ні не пи - ли,
тіль - ки так ро - би - ли! Ні не ї - ли, ні не пи - ли,
тіль - ки так ро - би - ли.

Адам і Єва
По раю ходили (2 рази),
Ні не їли, ні не пили,
Тільки так робили!

Середні показують при сьому ріжні рухи: плескають у долоні, похиляють голови, махають руками, присідають, підскакують. Колесо затримується, всі наслідують рухи середних і співають даліше:

А як вже зробили
То інших гонили, (2 рази)
Хто не втік, хто не втік,
То його зловили. (2 рази).

Колесо при тім розбігається. Спіймані стають Адамом і Євою.

2. Мак.

Учасників: 10 — 20. Грище: 15×20 кроків.

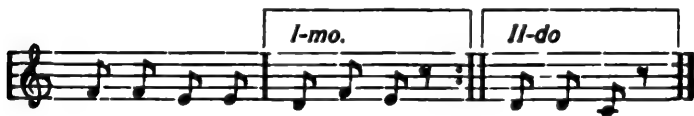
Колесо крутиться раз у ліво, раз у право (зміна після кожної строфи). По середині стає вибраний. При співанню круг наслідуює рухи поодиноких занять.



Ой ма - ле - нька мі - ща - ноч - ко, не - ве - лич - ка
Чи ти чу - ла, чи ти зна - єш, по - ле ма - ком



се - ля - ноч - ко, От так так, От так так
за - сі - ва - сш?



сі-ють лю-ди в по-лі мак, в по-лі мак.

1. Ой маленька міщаночко,
Невеличка селяночко,
Чи ти чула, чи ти знаєш,
Поле маком засіваєш?
От так так, от так так
Сіють люди в полі мак!

Колесо перестає крутитися і рухи рук наслідують сіянню Три перші стрічки повторюються стало. Четверта і дві дальші, які може співати сама середна, змінюються:

2. Мачок в полі поливаєш?
Ой так так, ой так так
Поливають люди мак!
3. Як мак в полі виростає?
Ой так так, ой так так
Росте в полі пишний мак!
4. Яким цвітом мак пишаєсь?
Ой так так, ой так так
Цвите цвітом буйний мак!
5. Як головки виростають?
Ой так так, ой так так
Дістає головки мак!

6. Як госпося мак збирає?
Ой так так, ой так так
Скоро ломить в полі мак!
7. Як ти мачок заїдаєш?
Ой так так, ой так так
Заїдаю в полі мак!

По скінченню останньої стрічки всі розбігаються, а середня старається спіймати свою наслідницю.

3. Залізниця.

Учасників: 10 — 25. Грище: 20×25 кроків.

Один стає льокомотивою, другий на кінці черги, що кладе собі руки на плечі, кондуктором. Кондуктор провадить потяг окликами: На право! На ліво! Два рази на право! Просто! і т. д. Всі співають:



Вже готовий паровіз,
Щоб до Львова нас завіз.
Сичить пара: фу! фу! фу!
Гей до праці, я не жду!

Ось і вози вже готові,
Нині будемо у Львові.
Всі з білетами всідати
Зараз будемо рушати

Коломия, Станіславів,
Галич, Бібрка і знов далі.
Ось столиця вже краю,
Я тепер назад біжу!

За той час кондуктор старається запровадити поїзд у куток салі або площі, як найдалше від поїзду, до якого по слові „біжу“ спішить сам як найскорше. Хто перед поїздом догонить кондуктора, стає кондуктором. Опісля ролі міняються.

4. Звізда.

Учасників: 6 або 8. Грище: 10 кроків у квадр.

Учасники відчислюються двійками, стають у колесо, хапаються міцно за руки, йдуть, а потім біжать у право, а тоді перші відкидають рівночасно ноги до середини та повисають на руках сусідів. Опісля перші вертають у колесо, яке крутиться у ліво, і з черги звізду творять інші.

Уважати на бездоганну пряму поставу: ноги прямі, п'яти разом, крижі прості, голова перехилена дещо назад.

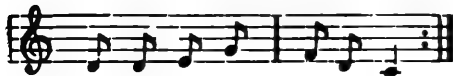
Діти при сьому співають:



Ми хо-ті-люб по-гу-лять, По-бі-га-ти,



по ска-кать, Ось у ко-ле-со ста-вай,



ру-ки враз со-бі по-дай!

Ми хотілиб погулять,
Побігати. поскакати.
Ось у колесо ставай,
Руки враз собі подай!

З першу в право всі кругом,
Ходом, скорше і бігом,
Перші творять вже зізду
Серед повного бігу.

Стопи перших вже разом,
Простуй тіло підвисом,
Назад голову подай,
А тепер у ряд вертай.

Біжить колесо у ліво,
Бо в грі радість не змаліла.
На інших тепер пора,
Буде знов нова зізда!

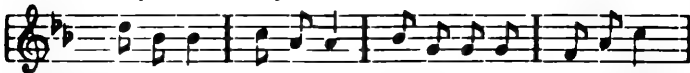
5. Щупак.

Учасників: 20 — 30. Грище: 15 кроків у кв.

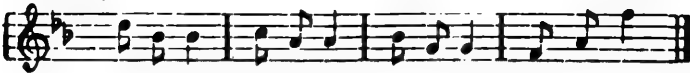
Всі стають супроти себе в двох рядах та подають собі напроти руки так, що з рук твориться поміст. На той поміст кладеться один горілиць на одним кінці. В тій цілі учасники присідають, опісля випростовуються, гойдають на численне або до ритму пісні і кидають у напрямі другого кінця, де провідник помагає йому зіскочити.



Шу-па-чок, шу-па-чок нам спій-мавсь на га-чок.



Нум йо - го ки-да-ти, даль-ше по-да - ва - - ти.



Го - я раз, го - я два! а на три враз ме-чи!

Щупачок, щупачок
Нам піймався на гачок.
Нум його кидати,

Дальше подавати.
Гоя раз, гоя два!
А на три! враз мечи!

6. Mope.

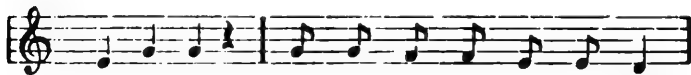
Учасників: 15 — 20. Грище: 20 кроків у кв.

Всі уставляються у черзі, один за другим на один крок. Перший виконує всякі можливі рухи

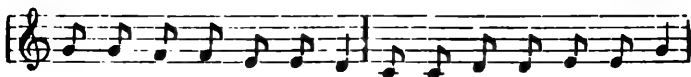
головою, руками, ногами і кадовбом. Кожний повторює рухи, які бачить у свого попередника (отже не глядячи на першого).



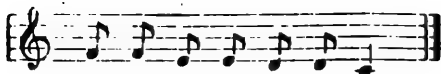
Мо-ре фи-лю-є, гу - де, гу-де, фи-ля за фи-ле-ю



тут і - де, в пра - во, лі - во, в го - ру, в низ,



за - кру - ти і о-бер-нись; в пра-во, в лі - во, в го-ру в низ,



за - кру - ти і о - бер-нись.

Море филоє, гуле,
Фили за филює йде
В право, ліно, в гору, в низ;
Закрути і обернись.

Филями море киде,
В право, ліно заверта,
Висше, висше бє в гору,
Опадеє під пору.

А як вихор загує,
Місяць високо зійде,
Странше море у ту мить
Загудить і зашумить.

Всі розбігаються і забава кінчиться.

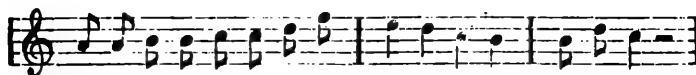
7. Вуж.

Учасників: 15 — 20. Грище: 15 кроків у кв.

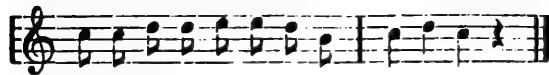
Всі стають у черзі, при чім один кладе другому руки на плечі, або тримає міцно за пояс. Перший „голова“ провадить вигинчастою лінією, що наслідує рухи вужа. Вуж кусається за хвіст і перевертає. Се робиться так: Перший ловить за руку останнього, колесо стає і всі переходять попід руки протилежної пари.



Ви-пов - за - е вуж з тра-ви Ви-хи-ля-сом, ви-кру-та-сом,



Ви-хи-ля-сом, ви-кру-та-сом, Жаб-ки, миш-ки їх ло-ви!



Гей бі-да всім га-ла-па-сам. Гей бі-да.

Виповзає вуж з трави
Вихилясом, викрутасом.
Жабки, мишки їх лови!
Гей біда всім галапасам!

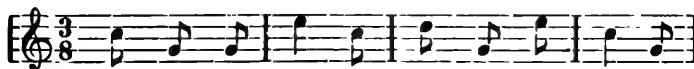
А як ситий вуж уже
В гаю хоче погуляти,
Сам себе за хвіст бере
І сам буде обертатись!

8. Дрібушка.

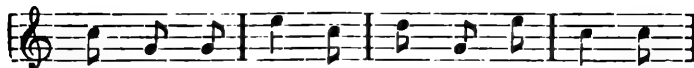
(Для дівчат).

Учасників: 20 — 40. Грище: 15×20 кроків.

Пари беруться за руки, похиляються назад, ступаючи дрібно ногами аж доки пальці ніг не діткнуться. Тоді кружать у ліво і право, ступаючи по змозі на самих пальцях. Руками треба міцно триматися. По дрібушці даємо для відпочинку хід зі співом.



Му - зи - ка гра - є дріб - но, дріб - нень - ко,



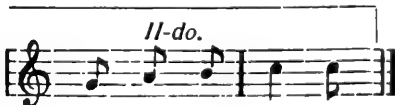
Па - ра гу - - ля - є ще й ве - се - лень - ко!



За руч - ки взя - лись, ніж - ки тор - кну - лись,



На - зад по - - да - лись і за - кру - ти - лись,



і за - кру - ти - лись.

Музика грає
Дрібно, дрібненько,
Пара гуляє
Ще й веселенько!

За ручки взялись,
Ніжки торкнулись,
Назад подались
І закрутились

Пара дрібоче
Скоренько, скоро,
Личка діточі
Кружляють в коло.

В ліво крутились,
Ще й звеселились,
В право пустились,
Тай потомились

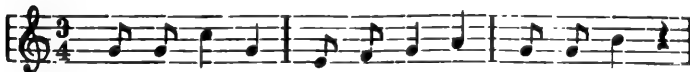
Тепер спічнемо
В повільнім ході,
Пісню пічнемо
В спільній злагоді.

9. Чорний Лицар.

(Для хлопців).

Учасників: 10 20. Грище: 15×30 кроків.

Один стає по середині, всі інші на однім кінці грища. Завдання Чорного Лицаря ловити грачів, що перебігають попри нього. Йому не вільно бігати за грачами. Може ловити тільки по лінії поперек грища. Усі співають:



Хоч гріз-ний ти Чор-ний Ли - цар та не нам,
Нас бо - га - то бач зі - бра-лось, а ти сам,



та не нам, нас бо - га - то тут зі - бра-лось,
а ти сам.



а ти сам, а ти сам.

Хоч грізний ти, Чорний Лицар,
Та не нам,
Нас багато бач зібралось,
А ти сам.

Хоч і всі ви там зібрались,
Сам я тут --
Хоч на мене ви завзялись,
Вам не будь!

Сам нас, Лицарю, не зловиш
Хоч би що,
Скорі ноги собі змориш
На ніщо.

Ми не боїмось нікого
Ані раз!
Ось побачиш, як втечемо
Всі ураз!

Ти нас ловиш по одному
Або два,
Кукіль зловиш та пшениці
Ні зерна.

Бо важке зерно пшеничне
Перейде,
Собі кукіль Чорний Лицар
Забере!

Найзручніший грач, що остає непійманий,
стає з черги Чорним Лицарем.

10. Петре, де ти?

(Для хлопців).

Учасників: 20 — 30. Грище: 15×15 кроків.

Два учасники накладають собі на голову картонові циліндри так, щоби не могли нічого бачити, інші творять круг, у якому бігають оба темні, для безпеки. Один із темних питає: Петре, де ти? Другий відповідає: Я тут! і зручно втікає на боки. Кругові тихенько співають жартівливу пісеньку:

Fine.

Де ти, Пе-тре, о - бі-звись, о - бі-звись,
І до ме-не на-бли-зись, на-бли-зись,

Тем-на ніч-ка, кру-гом тия, бо-юсь ду-же

сам о - дин. *D. C. al Fine.*

Де ти, Петре? Обізвись!
І до мене наблизись.
Темна нічка, кругом тин,
Боюсь дуже сам один.

Якби то Петра піймать,
Бобу в торбу йому дать?
Ось закличу я ще раз:
Де ти, Петре, на показ?

Нема Петра, тільки Гриць,
Набереш ти патериць
Як що я тебе піймаю,
За чуприну потягаю

Раз на ліво, раз на право —
Ніяк Петра не піймаю.
Аж як просто побіжу,
То тоді його пійму.

11. Жгут.

(Для хлопців і дівчат).

Учасників: 15 — 30. Грище: 10×10 кроків.

Всі уставляються тісним кругом, лицем до середини так, щоби не бачити, що діється за плечима. А там ходить один із жгутом у руках та по тайки дає його в руки (задля того всі тримають руки за собою) грача. Тепер жгут вступає у своє право і бе по плечах сусіда на право, що тікає до-вкруги колеса, щоби стати на своє місце. Гру

продовжає новий властитель жгута, а старий стає
на його місце. Колесо співає:

Хто не хо - че жгу - та зна - ти, му - сить до - бре
у - ті - ка - ти, Бо мій жгу - тик не жар - ту - є
і по пле - чях по - тан - цю - є! До - бре дбай - те
і бі - гай - те, під мій жгут не по - па - дай - те,
Бо хто жва - во не вте - че, то по пле - чях
на - бе - ре.

Хто не хоче жгута знати,
Мусить добре утікати,
Бо мій жгутик не жартує
І по плечах потанцює!

Добре дбайте і бігайте
Під мій жгут не попадайте,
Бо хто жваво не втече,
То по плечах набере.

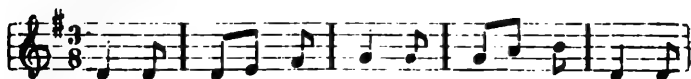
Чи великий, чи малий,	А як другий жгут візьме
Хто спізниться, буде мій,	І на мене поверне,
Бо таємна в жгута сила,	То й тоді жгут не питає,
Щоб злих-добрих, добре била.	Мені плечі добре крає!

12. Кितिця.

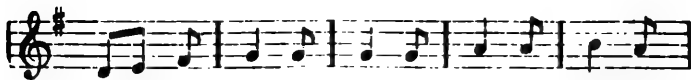
(Для дівчат).

Учасників: 20 — 30. Грище: 10×15 кроків.

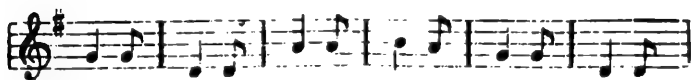
Зібрані співають:



Чи ми в по - лі не цві - то - чки, не ма-
На зе - ле - ній, на ле - ва - ді, у ха-



ту - сі лю - бі доч-ки? Ой з ве - сно - ю
тон - ці на роз - ра - ді?



ча-рів - по - ю Під шоп - ко - во - ю ро - со - ю



Бе - рі - мо - ся-ж ру - чеч - ка - ми, вя - жім



ві - нок стя-жеч - ка - ми.

Чи ми в полі не цвіточки,
Не матусі любі дочки?
На зеленій, на леваді —
У хатонці, на розраді?

Ой з весною чарівною
Під шовковою росою
Берімося-ж ручечками
Вяжім вінок стяжечками.

Діти беруться за руки та починають обходити
провідницю, звиваючи вінок у китицю.

Перед веде наша Рожа,
Королева цвітів гожа,
А за нею інші діти,
Всі веселі Весни цвіти.

Китиця звязана. Остання у ряді хоче тепер
піймати якусь цвітку. Інші співають до кінця
дальшу строфку і розбігаються, а остання ловить
намічену цвітку. Спіймана стає рожею (припинає
до волося рожу) і забава повторюється ще раз.

Цвітки в китицю зібрали
І стяжкою повязали ---
А як хочеш цвітку мати,
Мусиш стяжку розірвати!

Діточі забави зі співами*).

1. Ястріб і квочка.

(Для хлопців і дівчат).

Учасників: 20 — 25. Грище: 15×20 кроків.

Всі стають у черзі та тримаються міцно за плечі або бедра. На переді стає „квочка“. „Ястріб“ старається піймати останнього, квочка з усіх сил боронить яструбови доступу. Забіжить яструб на кінець ряду і курятко бачить, що біда, пускає чергу і біжить на перед, щоби стати перед квочкою. Догонить його ястріб скоріше, то пійманий стає ястрібом, а старий ястріб квочкою.

Всі співають:

Чому квочка сама ходить,
Діточок при собі водить?
Ястріб ось летить голодний —
І голодний і холодний.

*) Мелодії до пісень, які приходять при сих забавах, може кождий учитель(-ка) дуже легко підібрати до вподоби зі співаників: Січинського, Гайворонського, Тележинського, Гая, Ярославенка, Суховерської, „Сурми“ і т. и.

Коли ястріб не може скоро піймати курятко:

Не курятка полювати,
Квочки діток доганяти,
Як така ти непорада,
Буде добра тобі й жаба.

Скоро ястріб налітає
І курятко доганяє,
Ціпкотить воно із ляку,
Утікає з переляку.

Як під квочку не сховалось,
В кігті ястрібу попалося.
Вже само ловити буде,
Хоч і дуже гонять люде.

2. Міст.

(Для дівчат).

Учасників: 20 — 30. Грище: 10×15 кроків.

Гравці стають паре за парою, звертаються до себе лицем, подають собі руки і підносять їх дещо до гори. Остання пара перебігає попід міст і стає на переді. За нею йде дальша, доки всі не перейдуть. Ніхто не гнівається, коли при цьому почує на плечах легкий удар.

У пороги Дніпрові
На Україні далекий
Впали мости дубові,
На Дніпрі, ріці широкій!

Пливуть мости дубові
Стругою у Чорне Море,
Через струї кригові
Нема броду, нам на горі!

Збудуємо новий міст,
Сильний, довгий, ланцюховий!
Стають пари в повний ріст
І перехід вже готовий.

Сміло, брате (сестро), тепер йди,
Як що заплатив вже мито,
Тільки довго не бари,
Щоб на мості не побито!

3. Когутик.

(Для хлопців).

Учасників: 10 — 20. Грище: 15 кроків у квадрат.

Уставка парами найрадше після власного вибору. Нараз дужається одна, найвисше дві пари. Когутики скачуть на одній нозі, руки закладають на крижі. Один другого тручає плечем, а хто кого скорше примусить стати на обі ноги, побіджає. Побідники змагаються ще раз. Остає остаточно найстарший когут. Видці тимчасом співають:

Півні жваві пострічались,
Привитались, посварились;
Чуби враз собі намнули,
Оттак то півні були!

Став один на одну ногу,
Другий крикнув на тривогу.
Післать визов не забули,
Оттакі то півні були!

Одніоніж пішли до бою,
Руки склали за собою,
В бою славу й честь добули,
Оттакі то півні були!

Зударились оба міцно,
Як лицарі середньовічно.
Враз оба перевернулись,
Оттакі то півні були!
Враз на землю покотились,
Оттак оба півні бились!

Відміна: На мураві, піску або підстилці дозволяємо півникам уживати рук і взагалі всіх воєнних хитрощів: неожиданих нападів, відскоків і т. п.

4. Крута линва (Що се таке?)

(Для хлопців).

Учасників: 15 – 30. **Грище:** 15×20 кроків.

Два хлопці стають по середині 3—5 кроків від себе і беруть у руки кінці линви, якою кружляють. За кожним замахом перебігає попід линву один учасник. Коли линва кружить рівномірно, то відступ поміж учасниками виносить яких 5 кроків. Линва при землі мусить порушатися у тім самім напрямі.

як біжать перебіжчики. Ті, що ще не перебігли, можуть співати:

Стоять два мов на сторожі,
Инші з боку у черзі,
Лиця у тамтих ворожі,
Ті бояться мов зайці
Ось один з них розбігаєсь,
Обі руки зняв в гору,
Поміж сторожів кидаєсь,
Прочуває знать біду.

Але се не помагає —
В вартових є щось страшне,
Щось в руках у них кружляє,
Кождий ниць тоді паде.

Хто-ж відвагу в серці має,
Гордо голову несе
І руками не махає —
Той безпечно перейде.

Відміна: Линвою махається у супротивнім напрямі. Треба її тоді перескочити, коли вона знаходиться над землею. Вправа вимагає деякої відваги й рішучости.

5. Птичка.

(Для хлопців і дівчат).

Учасників: 9 — 15. Грище: 10×15 кроків.

По середині круга стає птичка. По відспіванню обох строфок середний вибирає собі з круга

пару, а за його приміром йдуть усі інші. Кому не стане пари, стає птичкою і забава повторюється. Всі співають:

По дорозі скаче птичка,
Така собі невеличка,
Коли хоче друга мати,
Сама мусить вибирати.

Ой стоюж я серед поля,
Вибираю, кого воля,
Кому-ж пари вже не має,
Ще раз птичку заспіває!

Як що середний може, то другу строфку співає сам.

6. Калина.

(Для дівчат).

Учасників: 10 — 12. Грище: 10×10 кроків.

Довкруги вибраної „калини“ кружать усі, тримаються за руки та співають:

Пристроїлася калина
Така гарна, мов княгиня.
Ти, княгине, добре знаєш,
Кого любиш — вибираєш.

Середна вибирає собі пару. Всі інші рівнож, пари проходять (танцюють) довкруги і та, що остала без пари, стає калиною.

7. Сад і воробці.

(Для хлопців і дівчат).

Учасників: 15 20. Грище: 10×15 кроків.

По середині грища зачеркується круг 10 кроків у промірі. По середині стають овочеві дерева. Поміж ними ходить садівник та відганяє двох воробців, що ходять довкруги саду, стараються забігти в круг, діткнути яке небудь дерево рукою та втекти з ним із круга. Вдарить його при тім садівник жгутом, то воробець стає деревом, а инше дерево воробцем. Всі співають:

Два воробчики
Ласі хлопчики,
З боку чиркають,
В садок зиркають!

Нуже, воробчики,
Жваві хлопчики!
Хто хоче мати,
Тра пробувати.

Сад із малинами,
Ще й із вепринами,
Яблука, груші
Сливи-чорнуші.

Скоч-же в садочок
По горішочок!
Ягідку в дзьобик,
Тікай як можеш!

8. Чий голос?

(Для хлопців і дівчат).

Учасників: 15 — 20. Грище: 15×15 кроків.

Один по середині круга має завязані очі. Круг тримається за руки, кружить довкруги середнього та співає:

Ми на мураві
В жвавій забаві
Ти без охоти
Темний на очі.

Ми всі свободні
Мов пташки вільні
Ходимо, скачемо,
Тебе задержимо.

Як хочеш, станемо,
Станемо, змовкнемо,
Маком посіємо,
Всі оніміємо.

На твоє бажання
Ось тобі казанне:
Голос пізнаєш,
Знов очі маєш.

Середний стукає палицею до землі, круг спинається і той, що знаходиться перед „темним“ на очі, зміненим голосом щось говорить. Пізнаний по голосі змінює середнього, в іншому випадку середний вгадує ще раз.

9. Муляр.

(Для хлопців і дівчат).

Учасників: 15 — 30. Грище: 10×20 кроків.

По середині грища рисується дві рівнобіжні до себе і поперечини чертки, віддалені від себе на два кроки, т. зв. мур. На тім мурі стає і не сміє його переступати один із учасників „муляр“. Всі інші перебігають через мур, кілька разів хочуть. Кого муляр діткне рукою по плечах, стає цеглиною і його муляр примуровує коло стіни на мурі. Мур росте, бо за кожною цеглиною місце до перебігу

вузшає. Найзручніший останній стає мулярем і гра повторюється. Всі співають:

А хто хоче мурувати,
Мусить цеглу в руки взяти, (2 рази)
А на верх заправу дати.

Цеглу став коло цеглини,
Від кінців до середини, (2 рази)
Коло цегли став цеглину.

Мусиш зручно нас хапати,
Бо ми вміємо тікати.
Всі ми вміємо тікати,
Понад прилашок скакати.

Тож лови нас по одному,
Чи великому, малому, (2 рази)
І стіну муруй з нас дому.

Ти, мулярику, муруй
Домик гарний побудуй (2 рази)
І там собі заночуй.

10. Домашна птиця.

(Для дівчат).

Учасників: 10—15. Грище: 10×20 кроків.

Кожда з учасниць дістає ім'я якої небудь домашньої птиці. Всі співають і середна по скінченій строфці намагається піймати названу собою птицю. Піймає иншу, то мусить ловити ще раз,

в іншій випадку ловить даліше піймана. Круг іде раз на ліво, раз на право і співає:

Тю, тю, тю, курочки,
Ходіть близше, гусочки.
Ось пшеничка, качечки,
Ще й гречані клюсочки!

Ми кухарки боїмось, боїмось
І спійматись не дамось, не дамось.
Ось попробуй нас піймать, нас піймать,
Як будемо ми тікати, ми тікати.

Я качечок не люблю,
Собі курочку зловлю.

Кухарка ловить курочку. Коли се не вдається, круг співає даліше:

Я курочок не хочу,
Собі гусочок зловлю.

.

Ось пантарочка мала
Не втече буде моя.

.

Що тут мишка поробля,
Як зловлю, буде біда.

Більше від трьох разів забави не повторяти!

11. Заяць в огороді.

(Для хлопців).

Учасників: 10 — 20. Грище: 10×10 кроків.

При більшім числі учасників ділимо їх на кілька гуртків по 10 — 12 уч. Назначений йде в середину круга, при чім усі тримаються міцно попід руки. Середний має усіма способами з середини вихопитися. На його місце йде тоді учасник по правім боці прірваного місця.

Круг стоїть на місци, або поволи крутиться і при тім співає:

Ось ми зайчика піймали,
В огороді тут застали.
А тепер йому дамо,
На будуче провчимо!

Ну:о, зайчику, біжи
Понад плотами скачи,
Перескочиш — твоє право —
А як ні — пиши пропало!

12. Журавель.

(Для хлопців).

Учасників: 10 — 20. Грище: 15×20 кроків.

Усі учасники складають на купу свої шапки по середині колеса. „Журавель“ зі жгутом у ру-

ках стоїть на сторожі. Всі кружать довкруги і співають:

Журавель, журавель, в зеленій діброві —
А ви, Дібров'яни, чи усі здорові?
Нема Дуба дома, поїхав у Київ,
Випив бочку меду і хліб увесь виїв,
Лишив журавлеви оберемок київ.

По тих словах діти вбігають до середини, кождий хапає стільки шапок, скільки зможе і тікає. Хто дістане жгутом по плечах, мусить шапки віддати.

Легкі забави без приборів.

1. В гості.

Учасників: 10 — 20. Грище: 15 кроків у кв.

Усі, з виїмком одного „ходія“, уставляються на обводі круга на місцях, означених каменем або ямкою. Місця віддалені від себе на 3 — 5 кроків. „Ходій“ підходить до кого будь і питає: Приймете в гості? — Запитаний відповідає: Проси иншого! — Тимчасом хто може, міняє своє місце. Ходій старається захопити чиє небудь вільне місце, тоді йде в гості той, кому забракло місця.

Коли маємо поблизу дерева, то учасники стають під деревами, а в рухівні можуть сідати на кріслах, або ставати на місцях, зазначених крейдою.

Не може „Ходій“ захопити вільного місця, тоді бере найблизшого за руку і провадить за собою. По черзі долучає усіх инших, веде цілий ряд поза круг, кричить: Усі в гості! і біжить на перше ліпше місце.

2. Останній утікає (Яструб).

Учасників: 10—15. Місце довільне.

Всі, з виїмком „Яструба“, стають у чергу і кождий бере попереднього за пояс або за плечі. Перший питає яструба, що стає перед ним: — Тобі кого треба? Останнього! — відповідає яструб. — То лови його!

Тоді яструб кидається до останнього, що старається втекти другим боком черги і стати перед першого. Відбігати від ряду далше, як на п'ять кроків, не можна. Зловлений стає яструбом, а бувший яструб стає на переді.

Відміна: Два останні втікають і яструб ловить одного з них.

Опісля змінюється забава так, що як тільки останній стане перед першого, найблизший починає бігти.

3. Хто скорше? (Боднар).

Учасників: 10 — 20. Місце довільне.

Всі стають колесом, лицем до середини. Один (боднар) ходить поза кругом, легко вдаряє кого будь (клепку) по плечах, каже: Хто скорше? і біжить докруги. Вдарений біжить у супротивнім напрямі і хто скорше займе вільне місце, звертається до круга плечима.

Відміни: Вдарений доганяє визовника в тім самім напрямі, при чім оббігають два або й три рази довкруги колеса. Визовник може також утікати в довільнім напрямі.

Учасники визивають і доганяють парами, що мусять міцно триматися за руки.

4. Кіт і миш.

Учасників: 10 — 30. Грище: 20 кроків у кв.

Окрім kota й миши всі беруться за руки і творять круг. Котови роблять кругові деякі труднощі в переході попід руки. Що якийсь час пари змінюються.

Відміни: Два коти ловлять одну миш; два або три коти ловлять дві або три миши, кождий свою або довільну; один кіт ловить дві або три миши.

5. Двоє воріт.

Учасників: 15 — 40. Грище: 15 кр. у кв.

Учасники творять два круги, при чім менший знаходиться по середині більшого. Круги можуть стояти або порушуватися в тім самім або супротивнім напрямі. Кождий із кругів має „ворота“, місце, де учасники не тримаються за руки. Два коти можуть вбігати і вибігати тільки через ворота, миш бігає й попід руки. Оба круги можуть творити вісімку. Що якийсь час трійки змінюються.

6. Хорт і заяці.

Учасників: 20 — 50. Грище: 20 кр. у кв.

Учасники творять довільно віддалені від себе круги по 4—5 у кожному. В середину кожного стає один „заяць“. Один заяць і один хорт знаходяться поза кругами. Заяць переслідуваний хортом утікає до круга, звідки за те мусить зараз вибігти заяць, що був уже в крузі, на якого тепер хорт полює. Заяці, що вже бігали, змінюються із круговими. Спійманий заяць стає хортом, але не може зараз віддавати удару. „Викурений“ заяць може вбігти до того самого круга, але з противного боку, як вибіг.

7. Лябіринт.

Учасників: 20 60. Грище: 20 кр. у кв.

Всі, з виїмком двох, стають рядами по 5—6, один ряд за другим і беруться за руки. На свист (плеснення у долоні) провідника, всі опускають руки, виконують зворот у ліво і зараз знов беруться за руки. Творяться знов улички, але прямо до попередних. Ані утікач, ані ловець не сміють бігати попід руки, або розривати ряди. Утікач скаче на одній нозі. Бачить провідник, що втікачеві грозить небезпека, дає знак і поміж обома повстає перешкода, яку ловець мусить знов обходити. Що якийсь час провідник змінює пари.

8. Третяк.

Учасників: 10 — 30. Грище: 15 кр. у кв.

Всі діляться на пари і уставляються у колесі або довільно на місці, при чім грачі в парах, звернені лицем у той сам бік, або до себе (тоді можуть триматися за руки), або побіч себе (тоді тримаються попід руки). Утікач стає перед, або за пару (тоді третій утікає), або вбігає попід руки і бере одного за руки (тоді утікає той, до кого звернеться плечима), або бере одного попід руку (тоді третій утікає).

Відміна: Два ловлять двох, кождий свого, або довільного.

9. Дві квочки.

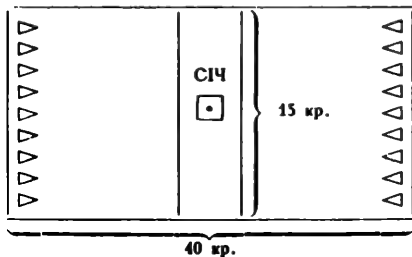
Учасників: 20 40. Грище: довільне.

Всі діляться на дві половини, що уставляються чергами. В черзі кождий дальший держить за бедра попередного. Передні в обох чергах се квочки. Вони стараються відбирати собі взаїмно „курята“, щипаючи їх із кінця. Бачить курятко, що його вже туй-туй ловить квочка, пускає свого попередника і старається добігти перед свою квочку, що хватає його тоді за бедра. Курятко стає квочкою. Всі учасники повинні бути більше-менше однаково сильні.

10. Запорожець на Січі.

Учасників: 20 — 40.

На прямокутнику відмірюється „Січ“—полосу на 3 кроки широку, довгу на цілу ширину місця забави (15 кр.). Прямокутник може бути на 40 кроків довгий. Учасники, з виїмком запорожця, що стає



на „Січі“ і не сміє із неї виходити, діляться на дві половини, і стараються перебігати через „Січ“. Запорожець ловить перебігаючих легким ударом руки по

плечах, але тих, що стоять поза „Січею“, не сміє дотикати. Перебігаючі можуть рівнож ударити незручного запорожця по плечах. Зловлені стають запорожцями і допомагають ловити. Найзручніший лишається на самім кінці.

11. Рибаки і риби.

Учасників: 20 — 50. Місце 40 — 50 кр. у кв. Се „саджавка“. В однім розі обмежується менший круг — „хату рибаків“.

Учасники діляться на дві дружини. Одна з них „риби“, ходять і бігають довільно по „саджавці“,

друга „рибаки“, беруться в „хаті“ за руки, творять так „волок“ і з окликом „рибаки йдуть!“ — вибігають на лови. Два крайні „волока“ стараються вхопити за руки, а тоді з окликом: „Тягни!“ — круг рибаків виводить спіймані риби до хати. Рибакі ловлять доти, доки не виловлять усі риби. Тоді ролі міняються.

Риб не можна ловити руками. Риби, що вибіжать із „саджавки“, узнаться за спіймані. Коли волок „продреться“, треба його вперед „залатати“ і аж тоді можна ловити далше.

12. Трач.

Учасників: 10 — 30. Грище: 10 кр. у кв.

Пари, звернені лицем до себе, беруться за руки. На: Раз! перші присідають і підносять руки до гори, другі стають на пальці і опускають руки в низ. На: Два! навпаки. Чергованне (темпо) з першу повільне.

13. Жива линва.

Учасників: 10 — 30. Грище: прямокутник 10 кр. широкий, а на 40 кроків довгий, переполовлений чертокою поперек.

Перебіг забави: Два найсильніші провідники вибирають собі по черзі по одному з учасників, доки не розберуть усіх. Кождий вибраний стає за

своїм провідником і бере за бедра попереднього. Провідники беруться за руки точно над черткою і на раз! два! всі тягнуть назад. Котра сторона до-тягне скорше до кінця площі - - побідила.

14. Дзвін.

Учасників: 10 — 20. Грище: 30 — 40 кр. у кв. Хлопці. По рогах стоять хоруговці.

Перебіг гри: Всі уставляються в круг і міцно держаться за руки. Середний з розбігу старається перервати круг і добігти до хоруговці. Хто його спіймає, заки добіжить до хоруговці, вибирає заступника. Непійманий „язичок“ вибирає сам.

Язичок при розриванню повинен схрестити руки на грудях.

15. Жмурки.

Учасників: 10 — 20. Грище: 20 30 кр. у кв.

1) Жеребом або пословицею вибирається одного до „жмурення“ (ловлення із завязаними очима). Завязується очі, або ще красше надівається на голову циліндер із грубого паперу, що опирається аж на плечі. Циліндер не має дна.

2) „Жмурко“ ловить товариша рівнож жмурка, що від часу до часу, або на запит: Де ти? дзвонить дзвінком, або калатає калатавкою.

16. Турецькі перегони.

Учасників: 12 — 30. Грище: 10 × 20 кроків.

Всі сідають пара за парою у прямій лінії, або в колесі, по турецьки (з перехрещеними під собою ногами). Всі пари мають своє число. На зазив (Перша! Друга! і т. д.) названа пара схапується на рівні ноги, один біжить на ліво, другий на право в супротивних напрямках і стараються чим скорше сісти на своїх місцях. Перший побідає.

Відміна: Бігці оббігають вужем кожду пару.

17. Попід руки.

Учасників: 15 — 30. Грище: 20 кр. у кв.

Ціль забави: Перегони.

Всі уставляються в колесі лицем до середини, беруться за руки і підносять руки до гори. Пара, на яку рівночасно покаже провідник, пускає зараз руки, один біжить на право, другий на ліво, попід піднесені руки, виминаючи інших учасників вужеватою лінією. Хто скорше забіжить на місце, звідки вибіг, стає у крузі. Другий ходить у середині колеса і легким ударом руки вибирає бігуна, з яким хоче помірятися скорістю і зручністю. Діткнений мусить бігти в супротивну сторону, як вибирач. Вибирати можна тільки таких, що ще не бігали.

18. Бурмило.

Уч. 10 — 40. Грище: 10 — 15 кр. у кв. Хлопці.

Уставка парами. Одні стоять у свобідній поставі, другі обнимають їх, по чім перші мають вихопитися без помочи рук. Опісля ролі змінюються.

19. Передай другому!

Учасників: 6 — 20. Грище: 30 кроків у квадраті, точно ограничене.

Ціль: Спіймати.

Вибраний жеребом старається спіймати, т. зн. вдарити кого небудь легко рукою по плечах і сказати при тім: Передай другому! Спійманий не сміє безпосередно звертати удару. Не вільно вибігати поза означені границі.

Відміни:

1) Коли переслідуваний присяде, ловець не може його ловити.

2) В середині вбивається жердку, або ставиться стояк до скоку. Хто дотикає його рукою, є в гнізді і ловити його не можна. В гнізді все може бути тільки один.

3) На малім місци ловець скаче весь час на одній нозі. Коли втомиться, перескакує на другу ногу.

20. Подай руку!

Учасників: 5 — 30. Грище: 40 кр. у кв.

Ціль: Спіймати помимо перешкоди.

Перебіг, як у „Передай другому“. Переслідуваного може спасти хто небудь через подання руки.

Руку можна подавати тільки в випадку дійсної небезпеки і зараз треба пустити.

Відміна: 1) Кождий дальший спійманий прилучається до ловців так, що по черзі ловить один, потім два, три і т. д. Всі ловці або дістають перепаску на рамя, або скидають шапки і т. п., щоб їх можна було відрізнити.

2) Спасається переслідуваного так, що хто небудь перебігає поміж ловцем і переслідуваним. Забігати можна з боку або напроти ловця, ніколи з задю. Ловець ловить дальше тільки того, хто перебіг йому дорогу.

21. Хто зручнійший?

Учасників: 10 — 40. Грище: 30×50 кроків. Хл.

Найзвиннійший стає на переді черги. Всі інші стають що три кроки один за другим та у всім наслідують першого, що скорим бігом, наглими зворотами та скрутами старається оставити усіх як найдальше за собою.

Забави з приборами.

1. Кочений мячик.

Уч. 8 — 12. Грище 10 кр. у кв. Хл. Д. 6 — 10 л.

Ціль: Так покотити два мячики з різних боків, щоби вони стрінулися.

Уч. стають у ряд. Два крайні виступають крок на перед, звертаються лицем до себе і присідають, або клякають на одно, або оба коліна і на даний знак, прм.: Раз! оба котять рівночасно один до другого по одному мячикови. Коли мячики стрінуться, котять іще раз. Коли не стрінуться, котить дальша пара.

2. Мячик у леті.

Уч. 8 — 10. Грище 10 кр. у кв. Хл. Д. 6 — 10 л.

Ціль: Влучити мячиком у мячик у воздуху.

Всі уставляються у крузі на 10 — 20 кр. у промірі. З протилежних кінців два кидають рівночасно мячик так, щоби в ніякім разі не перелетіли поза круг, а рівночасно влучилися у воздуху. Кидають 2 — 3 рази, опісля передають мячі иншим.

3. Свічка.

Уч. 6 — 10. Грище 20 × 30 кр. Хл. 12 — 18 л.

Ціль: Спіймати мяч у воздусі.

Гравці стають у крузі. Вибраний жеребом стає по середині, називає по імені того, хто має спіймати мячик, і кидає мячик що сили прямовісно в гору. Вийде мячик поза круг, то мет мусить бути повторений. Коли названий піймає мяч відповідно до умови в обі руки, або тільки в ліву або праву — то кидає сам, коли ні, то всі учасники розбігаються, а коли метач ухопить мяч у руки, то відповідно до умови, або зараз кидає за одним із утікачів, або каже наперед: Стій! і старається влучити в стоячого. Поцілений старається зараз поцілити дальше кого небудь. Так продовжується гра, доки хтось не промахнеться. Тоді всі вертають до попереднього круга і останній робить дальшу „свічку“ (мет мячем прямо до гори).

Увага: До сеї забави можна рівнож уживати копаного і повного мяча, які підкидується обіруч.

4. Через улицю.

Уч. 10 — 20. Грище 20 × 30 кр. Хл. Д. 14 — 18 л.

Ціль: Ловити мячик.

Учасники стають у крузі або двома рядами проти себе у віддалі 12 — 15 кр.

10 - 15 кр. від круга або ряду проводиться чертку „улицею“, якою кожний, що не зловить мяча, має перебігти. По обох сторонах улиці стає 4 учасники зі жгутами в руках, які строго карають провинника ударами по плечах.

Один із учасників стає по середині круга; називає кого небудь по імені і кидає мяч до гори. Коли названий піймає мяч, кидає далше, коли ні, біжить через улицу, де від четвертого дістає жгут, а четвертий йде в круг і кидає далше мяч. Так учасники і кругові чергуються.

Відміна: Замість кидати до гори, можна кидати в крузі в довільнім напрямі, без називання грача. Се розвиває уважність, бо грач удає, що кидає в однім, а в дійсности мече мяч у супротивнім напрямі. Мяч мусить іти з рук до рук жваво і без задержки.

5. Де моя пара?

Учасників паристе число 10 — 20. Грище 20 — 40 кроків у кв. Хл. Д. 10 — 14 літ.

Ціль: Найдти свою пару.

З боку площі зачеркується невеличке колесо на гніздо.

Всі учасники стають парами, при чім кожний мусить стямити собі свого товариша. Тоді розхо-

дяться по цілій площі. Одна пара, яка тримається за руки, вибігає з гнізда і старається вдарити жгутом кого небудь із утікачів. Ударений зараз кидається за своїм товаришем. Заохочують його до цього всі інші своїми жгутами, але не вільно його дальше вдаряти, як уже візьме за руку свого товариша, або спасеться до гнізда, куди поспішає рівнож його товариш. Нова пара ловить дальше. Пара має право ловити тільки тоді, коли тримається за руки, бо як тільки пустить руки, всі інші ударами жгутів заганяють її до гнізда.

6. Квочка.

Уч. 8 - 12. Грище 10 кр. у кв. Хл. 12—14 л.

Ціль: Найдти передаваний з рук до рук жгут.

Уч. сидять у доволі тіснім кружку з підігненими ногами і передають із рук до рук попід колінами жгут. Середний „квочка“, який стоїть на колінах, або присідає, старається схопити жгут, причім мусить скоро кидатися на всі боки, бо як тільки повернеться плечима до жгута, то жгут зараз угостить його зручним ударом. Кругові виконують рухи руками, наче би щось передавали, щоби змити квочку. Від кого квочка відбере жгут, той йде до середини.

7. Лявіна.

Уч. 20 — 30. Грище 15×20 кр. Хл. Д.

Всі стають у черзі одинцем, або парами. Один стає 5—6 кроків перед чергою і котить прямо на чергу великий мяч (кулю). Всі мусять підскакувати, щоб уникнути зударення.

8. Стрілець.

Уч. 10 — 16. Грище 15 кр. у кв. Хл. Д.

Ціль: Поцілити учасника в бігу.

Двома камінцями (хоруговцями) назначується дві цілі 10—15 кр. одна від другої. Вибраний жеребом стрілець стає 10—15 кр. з боку, інші учасники уставляються чергою за одною з хоруговець і перебігають по черзі від хоруговці до хоруговці. Стрілець старається їх за той час влучити мячиком. (У голову ціляти не вільно). Кождий, хто перебіжить, стає стрільцем, а стрілець стає на кінці черги. Хто скорше осягне 5—6 поцілів, побідає.

9. Хто кинув?

Уч. 6 — 12. Грище 30 кр. у кв. Хл. Д.

Ціль: Поцілити мячем.

Уч. творять два ряди по 3—6 у кождім, у віддалі 20—30 кр. напроти себе.

Вибраний жеребом стас по середині, плечима до ряду, звідки кидають мяч. Коли кидаючий не попаде середнього, йде на його місце; коди попаде, середній скоро оглядається і вказує, хто кинув. Коли вгадає, змінюються, коли ні, кидає в нього супротивний ряд. Оба ряди кидають на переміну. Всі учасники виконують рухи руками, щоби змилити того, хто вгадує.

Уставка може бути рівнож у колесі.

10. Нездара.

Уч. 8—12. Грище 10—15 кр. у кв. Хл. Д.

Ціль: Ловити мячик.

Всі уставляються у крузі один від другого на 5—10 кроків. Коли учасників більше, то можуть уставитися у виді зірки. Задля сього відчислюються двійками, перші йдуть два кроки в перед, а другі назад. За незловлення киданого мячика обома руками слідуєть отсі кари: 1) Ловить правою рукою. 2) Лівою рукою. 3) На одній позі. 4) Клякає на одно коліно. 5) Клякає на обидва коліна. За добре спіймання йдуть поправи в супротивнім порядку. Хто перший клякне на обидва коліна, є очевидно нездарою.

Можна кидати мячик у довільнім напрямі, або уживати рівночасно двох, а навіть трох мячиків.

11. Відбиванка.

Уч. 10 — 20. Грище 20×15 кр. Хл.

Ціль: Відібрати середньому копаний мяч.

Уставка в колесо. Один від другого на 2 -- 3 кр.

Один іде в середину і боронить мяча. Мяч можна дотикати тільки ногами. Кождий по черзі із обводу колеса старається відібрати мяч, то зн. поставити на мяч ногу. Противника не вільно дотикати руками, можна забігати зі всіх боків та легко відтручувати від мяча цілим тілом, як при копанім мячи. Оборонець „зробить мяч“, т. зн. легенько підбиває ногою на 2 — 3 кроки в бажанім собі напрямі, старається мати мяч усе перед собою, а противника за собою. Притиснений відбирачем подає, то зн. легко підбиває ногою мяч одному з гравців на обводі, а коли відбирач побіжить за мячем, обвідчик подає мяч оборонцevi.

Удасться відбивачеви поставити ногу на мяч, то в тій хвилі стає сам оборонцем, попередній оборонець вертає у круг, а дальший з черги грач вибігає відбивати мяч.

Кругові мусять поданий собі мяч зараз звернути оборонцevi в найдогідніше для сього місце. Кругові приятелі оборонця, а противники відбивача.

12. Мячеві перегони.

Уч. 12—30. Грище 10×15 кр. Хл. Д.

Уставка одна пара за другою в черзі. Оба передні дістають по одному мячеві і піднесеними у гору руками подають мяч назад, не оглядаючися. Мячі йдуть із рук до рук на кінець і так самознов на перед. Ряд побіджас, котрий скорше передасть мяч.

Відміни: 1) Уставка в крузі. Мяч йде зикзаком, то значить, перший одної пари (уставка як при третяку) передає мяч другому сусідньої. Мячі йдуть у супротивні сторони. 2) Мячі не передаються із рук до рук, тільки докидується, т. зн. пари стоять від себе на 5—10 кроків.

13. Подаванка.

Уч. 10—20. Грище 10×15 кр. Хл. Д.

Всі творять велике колесо, один від другого (залежно від вправи) 3—10 кр. В середину йде 1—2, щоби подаваний з рук до рук мяч переловити, або взагалі яким небудь способом діткнути, а тоді стає на місці, хто останній з кругових мав мяч у руках, який йде до середини. Мяч треба відповідно до умови: а) діткнути рукою; б) схопити обома руками.

Відміна: Грачі подають собі м'яч виключно погами, середній має приступити м'яч ногою, при чім до підмання може уживати й рук.

14. Заяць у лісі.

Уч. 20 — 40. Грище 15×20 кр. Хл.

Уставка в шахівницях. Один із шапкою на голові бігає поміж грачами у „лісі“. „Дерева“ подають собі з рук до рук легкий м'яч. З м'ячем у руці не вільно бігти, кидати м'яч можна тільки зі свого місця. Дерево, за яким сховався заяць, не сміє у нього ціляти. Мусить докинути м'яч сусідові.

Поцілений заяць передає свою шапку дереву, яке його поцілило і стає на його місце. Заки „дерево“ не вложити собі шапки на голову, не можна в нього ціляти.

15. Цілянка.

Уч. 10 — 20. Грище 10 кр. у кв. Хл.

Всі творять колесо, один від другого на 3—5 кр. так, щоб промір колеса виносив що найменше 10 кр. Один у середині — ціляний — може вільно по цілїм колесі порушатися. Кругові до-

кидують собі мяч (середний повний, або великий надуваний) і в догідну хвилину влучають середного. Хто поцілить, іде до середини, а поцілений стає на його місці в крузі. Ціляних може бути двох-трьох одночасно.

16. Косарі.

Уч. 20 — 30. Грище 10×20 кр. Хл. Д.

Учасники стають у черзі одинцем або парами. Два учасники беруть у руки кінці довгої на 3—5 м. линви і з окликом: Косимо! Косимо! біжать здовж черги по обох боках. Усі мусять перескакувати понад линву, бо хто не здужає на час скочити, того готова линва „скосити“. Опісля косарі вертають назад і знову продовжує дальша пара.

В підскоці можуть виконувати учасники $\frac{1}{4}$ або $\frac{1}{2}$ звороти.

17. Ловлений мяч.

Уч. 6 — 20. Грище до гри широче на 10—15 м. (залежно від числа учасників), а так довге, щоби ніхто не міг його мячем перекинути, ділиться на половину (чертки на землі зазначаємо вапном, або хоругвцями по боках). Рівнобіжно до половинної чертки тягнеться по обох її боках дві такі самі чертки, які відграничують „городок“ від „поля“.

Городок широкий на 5 м. Учасники діляться на два рівні гуртки і розставляються рівномірно по цілій полі. До городка кождий гурток дає по трьох найзручнійших. Ніхто не сміє переступати половиною. Сторона, що по жеребу починає гру, дає м'яч одному, який стає перед половиною і кидає його по змозі на городок противника. Впадає м'яч на



землю, заки його хто спіймає, то гурток числить собі: Раз! коли впадає на городок, Два! м'яч

відкидується із місця, де діткнув землі, або де його спіймано. Задні можуть докидувати м'яч переднім. Гра продовжується, доки один із гуртків не дійде до числа 15.

Прилад: 10 хоруговок і один повний м'яч середньої величини, або для доросту і дівчат надуваний, як до копаного.

18. Копанка

Відміну дещо гру уряджуємо на тій самій площі, з дещо ширшими границями: М'яч можна задержувати руками або ногами, але через границю перебуває його виключно ногами. Коли м'яч стоїть не порушено, не вільно його більше копати.

Береться тоді його в руки, пускає вільно і закидає в землю, підбиває ногою за половинну. Супротивна сторона, як та, на якій м'яч остане нерухомо, „успокоїться“, числить собі один. Виграє сторона, що скорше дійде до 15. — В одній грі підбивається лівою, в другій правою ногою. Ся гра може служити підготовою до копаного м'яча.

19. Киданий м'яч.

Гру переводимо повним або надуваним м'ячем середньої величини, або подібним до копаного м'яча.

Місце подібне до попереднього, тільки на попереках замість городків визначені камінцями або хоруговками двоє воріт, ширини по 5 кроків. Ціль гри перекинути м'яч руками через ворота. Грачі розставляються, як у копанім, або кошиковім. Із м'ячем не вільно бігати більше, як два-три кроки, рівнож не можна м'яча копати. Супротивника, що має м'яч у руках, можна схопити з заду попід пахи. Тоді мусить м'яч зараз кинути. Гра полягає у зручному подаванні м'яча з рук до рук. З рук м'яча не вільно виривати. За провини, як тручанне, копанне, несення м'яча більше як три кроки, назначає карний судя мет, який виконує один із гравців супротивної дружини, як та, що поповнила провину. Виграє гурток, що в означенім часі доведе більше воріт.

20. Цілянки.

Учасники кидають по черзі до ціли списою (обр. 333), камепем (обр. 334). Побіджас той, хто скорше дійде до означеного числа поцілів. Учасники можуть також поділитися на дві дружини, а тоді рішас число поцілів, добутих цілою дружиною.

До списи, вбитої в землю, або якого небудь паля, високого на 1·5 м., кидається болясом (три олов'яні кулі на трьох шнурках, зв'язаних разом;



Обр. 333.

дві важші кулі (по 250 гр.) на двох довгих (1 м.) шнурках, легша куля (120 гр.) на коротнім (80 см.) При меті держиться у руці легшу кулю і розмах дає другими.

Ляссо (аркан) і томагавк, лук і стріли, проца пригадують романтичні пригоди наших предків та подвиги червоних, чорних та жовтих лицарів.



Обр. 334.

21. Круговий мяч.

Уч. 20 — 40. Гринце 15 кр. у кв. Хл. Д.

Уставка як у забаві „Третьак“. До одного гуртка належать усі перші, до другого всі другі. Коли гравці мають відзнаки (білі перепаски на рукавах, іншої краски сорочки) можуть упорядкуватися так, що на переміну в одній парі перший належить до одного, другий до другого гуртка, в дальній павнякн. Оба гуртки творять отже два співсередні круги. Пари віддалені від себе на 3 — 10 кроків. Перший гурток кидає мяч із рук до рук у право, другий в ліво. Один другому чересовно: мяч у воздухі, з рук мяча виривати не вільно. Побіджає гурток, що в означенім часі більше зробить повних кругів.

22. Поцілити середного.

Уч. 10 — 20. Гринце 15 кр. у кв. Хл.

Ситківковим мячиком стараються рухувати, уставлені в крузі, поцілити одного, який знаходиться в середині круга. Спіймає середній мячик, тоді кидає ним у котрого небудь із круга і поцілений змінює тоді середного. Середній довільно змінює місце. Кругові стоять непорушно навіть тоді, коли середній в кого ціляє.

Підбиванки.

До всіх підбиванок треба була, довгого на 60 — 80 см., грубого на 2—3 см., на кінці широкого на 5—6 см., при держаку з малим гудзом, щоби було не вихапувалося з руки. Мячик найліпший шкіряний, випханий шерстю або клочем. Дівчата до деяких підбиванок можуть уживати ситківкових (тенісових) приладів: ситця (ракети) і мячиків.

1. Два круги.

Учасників: 10—12. Грище: Прямокутник 20 кр. широкий, 50 кроків довгий (для хлопців і дівчат від 14 до 18 літ).

Ціль гри: Відбити мячик.

Перший із гравців, означених порядковими числами, стає із билом у руках у однім, число два в другім крузі. Круги мають 2—3 кроки в промірі, віддалені від себе 8—10 кроків. Інші розміщуються по поли. Число два докидує мячик першому так, щоби перелетів висше від коліна, низше ніж плече

відбивача, в обсягу круга. Перший добре поданий мячик (подавати можна після умови 2 — 3 рази) відбиває на поле. Неспійманий ніким відбій числиться одною точкою. По спійманню, або коли відбивач не відібе добре поданого мячика, відбивачем стає число два, подавачем число три. Хто скорше добуде п'ять точок, побіджас.

2. В ямку.

Учасників 3 — 10. Гринце 20 — 40 кроків у квадраті (для хлопців і дівчат від 10 до 18 літ).

Ціль: Поцілити мячиком в ямку.

На землі значиться круг, на один крок у промірі, або викопус ямку 20 — 30 см. у промірі. Перший підбивас мячик, яким інші учасники стараються поцілити в ямку. Хто піймас відбитий мячик, все одно у воздуху, чи на землі, ціляє в ямку. Хто вцілить, зміняється із відбивачем. Побідник доходить найскорше до п'яти відбоїв.

3. Дядько.

Учасників 5 — 15. Гринце: 30 кроків широкє, 20 кр. довгє (для хлопців і дівчат від 12 до 18 л.).

Ціль: Спійманим мячем попасти в перебіжника.

На землі значиться чертку довгу на 3 кроки, за якою стає відбивач. На 20 — 30 кроків від неї

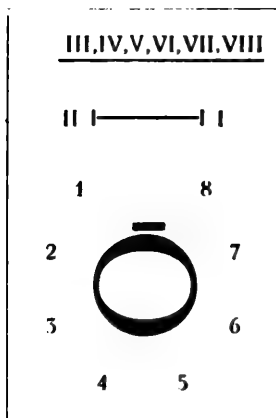
кладеться камінь, або зачеркує маленький круг „ціль“. Вибраний жеребом дядько стає коло ціли. Перший підбиває мяч у напрямі ціли (не прямо підбиті мячі вважається за неважні), по підбиттю біжить до ціли, вдаряє інші била і скоро вертає назад. По довершенню трьох ударів стає досяжним для дядька, який старається підбитий мяч спіймати й поцілити ним перебіжчика. Поцілений стає його помічником і має ту саму задачу. Непоцілений вертає до гнізда і жде знов своєї черги. Ніхто з учасників не сміє підходити до відбивної чертки ближше, як на 4 кроки, з огляду на можливість удару палицею відбивача. Хто не відібе три рази мяча, стає рівнож помічником дядька. Рівнож є стятий, кому дядько переловить мяч у воздуху. Покотиться мяч недалеко так, що один із дядьків має його в руці, заки ще відбивач добіг до ціли, то дядько кладе мяч крок за цілю, стає на нього одною ногою та кладе руки на крижі. Як тільки відбивач зробив свої три удари, сягає дядько по мяч та старається влучити перебіжника. Коли останній учасник стятий так, що його мяч піймав хтось із дядьків на лету, то дядько гукає „піймав“ і кидає його прямовисно до гори. Новий дядько старається мяч піймати в воздуху і стати ним одного з грачів, який стає тоді новим дядьком. Не вдасться се йому, то сам стає новим дядьком.

4. Кругова підбиванка.

Учасників: 8 — 10. Гринце: 20 кроків широке, 40 кр. довге (для хлопців і дівчат від 14 до 18 л.).

Ціль: За кожним добрим підбиттем мячика зробити як найбільше кругів.

В однім місці проводиться на землі чертку 4 кроки довгу. Десять кроків від чертки зачеркається круг із проміром 5 кроків. В місці, найблизшим до чертки, кладеться на обводі круга цеглину або камінь. Учасники діляться на дві дружини, при



чим жереб рішас, котра має починати, т. зн. підбивати. Кождий із підбивачів має порядкове число, в яким приходить до гри. Підбивач стає по однім кінці чертки, напроти нього по другім кінці чертки стає подавач із супротивної дружини. Подавач підкидує мячик рукою так, щоби відбивачеви було як найвигідніше підбити мяч у поле, де вже чатують на нього „ловці“, щоб

його чим скорше схопити в воздуху (а тоді підбивач стятий відразу) або на землі, і зараз докинути своєму подавачеви, який стоїть на чертці. Як тільки підбивач відібс мячик, біжить до круга, стукає па-

лицею до цегли і оббігає кругом колеса, найбільше до пяти разів, але за кожним разом мусить стукнути цеглу гилькою. Пильно при цьому вважає, де мячик, бо як тільки подавач дістане мячик до руки і діткне ним чертки, то підбивач стятий і всі зроблені давнійше точки пропадають. Грачі підбивають по порядку, при чім кождий має право повторити підбій, коли за першим ударом не влучив мячика, або влучив так слабо, що мячик не докотився до круга. Дружини змінюються, коли вже всі грачі по черзі підбивали. Котра дружина в одній гравці зробить більше точок, та побіджає.

Правила: 1) Коли подавач подає недотепно, провідник підбивачів може зажадати иншого подавача. 2) Забуде підбивач стукнути гилькою об цеглину, то точка не числиться. 3) Всі зроблені підбивачем точки не числяться, коли подавач діткне мячем чертки, заки перебіжить її відбивач, або коли підбивач стане на чертку ногою, але по дорозі загубить гильку.

5. В ціль.

Учасників 4—10. Грище: 20 кроків широке, 40 кроків довге (для хлопців і дівчат від 14 до 18 л.)

Мета: Мячиком попасти в ціль.

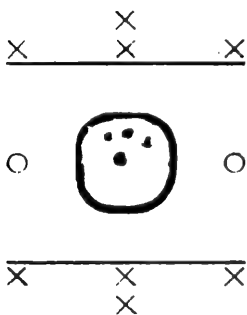
На рівнім місці вбивається у землю дошку, 1 м. високу, 25 см. широку, або застромлюється три

налиці такоїж висоти так густо, щоби мяч не міг поміж ними перейти і кладеться на них поперечний патичок. Підбивач стає коло мети, подавач докидає йому мячик, інші розміщуються по цилонці, щоби мячик як найскорше переловити. Хто зловить мяч у воздуху, змінє підбивача, хто на земли, мусть наперед влучити в ціль. Хто понаде, стає підбивачем, бувший підбивач подавачем, а бувший подавач йде в поле ловити. Поціл числиться, коли що найменше поперечка злетить на землю.

6. Зазуля.

Учасників 8—12. Гринце 30 кроків у квадраті.

Мета: Перенести з одного гнізда до другого як найбільше «яєць».



На земли протягається дві рівнобіжні чертки, довгі на 20, а віддалені від себе на 16 кроків. Просто по середині поміж ними вбивається дощку 1 м. високу і 25 см. широку, або встромляється три налиці тоїж висоти так густо, щоби поміж ними мячик не міг передістатися і кладеться на них поперечку.

Довкруги мети чертиться круг 3 кроки в промірі.

Учасники діляться на дві дружини, при чім жереб рішає, котра має починати. Перший з тої дружини стає „зазулею“ та з гилькою в руках поміщається у крузі коло мети, якої має боронити перед нападом супротивної дружини. По обі сторони мети вісім кроків від неї і в такім самім віддаленню від обох рівнобіжних черток викопується дві ямочки, до яких кладеться по двацять камінчиків „зазулиних яєць“.

Два нападачі стають поза чертками напроти ціли та стараються влучити в неї мячиком. Хибить один, тс другий напроти має мячик переловити і зараз кидати з другого боку. Оборонець „зазуля“ старається мяч як найдалше при сьому відбити, побігти до свого гнізда, взяти одно яйце та перенести скоренько до чужого гнізда. Коли мяч доволі далеко, то зазуля старається попереносити по одному більше яєць. Нападачі стараються мяч як найскорше вхопити, докинути своїм, що стоять коло черток і один із них старається стяти зазулю в хвили, коли та переносить яйце з гнізда до гнізда. Поцілить мячем зазулю, коли той не дотикає круга ані ногою, ані гилькою, то стята ціла дружина і наступає зміна.

Зазуля стята: 1) Коли сама діткне ціли гилькою або зібе поперечку. 2) Коли замість гилькою діткне мяч рукою або іншою частию тіла. 3) Коли

нападач попаде мячем у ціль так, що поперечка впаде.

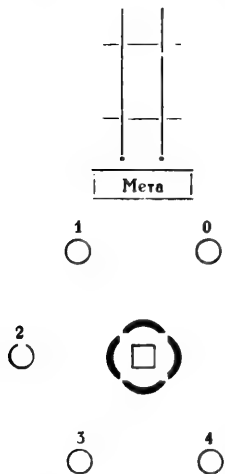
Коли всі зазулі одної дружини стяті, обороняє стовпа друга дружина, а котра з них перенесе більше яєць -- вважається побідницею, т. зн. у якої гнізді менше "яєць".

Відміна: Замість переносити камінчики, можна просто вдаряти гилькою до двох камінців.

Змагові гри.

1. Гилька з віконцем.

Учасників: 10 — 20 у двох дружинах. Грище: 30×80 кроків. Прилади: Гилька 60 — 75 см. довга, мячик 7 см. у промірі і „вікно“, зроблене з двох хоруговець, застромлених у землю у віддалі $\frac{1}{2}$ м. одна від другої та двох поперечок, з яких одну прив'язується пів, другу півтора метра над землею до обох хоруговець.



Жереб рішає, котра дружина стає на меті (відбивачі), а котра займає поле (поляни).

В однім місци значиться на землі мету-прямокутник (1×2 м) або колесо (промір 1 м.), безпосередно за метою уставляється віконце, 10 кр. перед метою (отже на поли), кладеться камінь, на яким подавач мусить стояти при подаванню мячика ногою. Дальше значиться на поли 5—8

„гнізд“ при помочи цеглин або хоруговець, одна від другої на 10 кроків так, що всі гнізда і мета знаходяться на обводі одного круга, а місце для подавача по середині того круга. На меті з гилькою у руках стає відбивач, який старається як найдаліше відбити мячик, киданий подавачем зі свого місця, просто через віконце в руки одного з полян, що стоїть за віконцем. Інші поляни розміщуються по цілїм поли, щоби відбитий мячик спіймати з воздуха, або поцілитим ним одного з відбивачів, як перебігають із гнізда до гнізда.

Правила:

1. Кожний з учасників має у дружині порядкове число. Хто відбиває поза чергою, є на жаданне провідника полян стятий.

2. Даліше є стятий: а) Хто один (після умови два, три) раз не відібе мячика, що перелетів через віконце, але якого не піймав ловець за віконцем. б) Коли ловець піймає за віконцем невідбитий відбивачем мячик. в) Кого поцілить мячиком котрий-небудь із полян у хвилі перебігу від гнізда до гнізда г) Хто по відбиттю мячика замість передати гильку далішому з черги грачеви, кине її на землю або побіжить із нею. г) Хто при перебіганню не діткне гнізда рукою або ногою. д) Хто перешкодить у ловленню мяча, або діткне мячика на поли.

3. Ціла дружина відбивачів стята, коли всі грачі стяті, або коли один із полян піймає із воздуха мячик, відбитий відбивачем.

4. Стятий грач бере участь у грі аж по „зміні“. При зміні поляне йдуть відбивати, а відбивачі розставляються по поли.

5. Перебігати з гнізда до гнізда можна тільки тоді, коли відбитий мячик знаходиться на поли і ще не дійшов до рук подавача. (Поляни стараються отже як найскорше піймати відбитий мячик і коли не можна стяти кого з відбивачів, докинути подавачеви. Коли подавач із мячем у руці скаже: Стій! відбивачі, що ще не добігли до гнізд, мусять вернути.

6. В однім гнізді може бути тільки один відбивач.

7. Відповідно до умови можна в відбивачів кидати мячиком, або дотикати мячиком, триманим у руці в хвили, коли ані рукою, ані ногою не дотикають гнізда.

8. Відповідно до умови поляни з мячиком у руці можуть довільно бігати, або вільно тільки мячик докидувати иншим, а хто з мячиком у руці зробить хоч один крок, тратить право до стинання відбивача.

9. Дружина відбивачів зискує стільки точок, скільки грачів перебіжить правильно через усі гнізда.

10. Побіджує дружина, що в означенім часі добуде більше точок.

11. Не поцілить подавач тричі у віконце (відбивач не обов'язаний відбивати мяч, що не поцілить у віконце), то відбивач усе таки передає гильку дальшому і виконує біг.

12. Відбивач може відбивати мячик, хоч би не летів у віконце.

13. Невідбитий мячик, що не перелетів через віконце, є поза грою, а його спійманне не стинає відбивача.

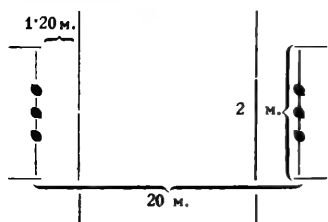
2. Воротар (Cricket).

Дві дружини, напад і оборона, займають площу. Два відбивачі оборони з билами (bat) у руках боронять двоє воріт, які напад поляни (fieldsmen) стараються збити мячиком. Оборонець (відбивач) відбиває мячик і бігом змінює місце з другим відбивачем. Про перемогу дружини рішає число таких „бігів“.

Побіч копаного мяча, воротар найбільше поширена англійська гра. Початки сягають XIII ст., перші правила походять із 1774 р. Небагато пізніше основано чільний „Marylebone Cricket Club“ у Лондоні. На змагання того клубу на його „Sord's Cricket ground“ з'їздяться гравці з усіх частин світа

В самім Лондоні є около 8000 площ до тої „royal game“.

Площа (ground) повинна бути рівна, поросла низькою травою. У віддалі 20 м. від себе проводиться дві рівнобіжні ворітні чертки (borolind-crease), довгі на 2 м., з короткими чертками назад по обох кінцях. За ворітною, а поміж назадними чертками стоїть подавач. Перед ворітними чертками проводиться дві довільно довгі, рівнобіжні поперечини (porping-crease), віддалені від ворітних черток



на 1'20 м. Поза тим площа до гри мусить бути доволі велика, бо добрий удар несе мячик на яких 100 м. Мячик (ball) 7 см. у промірі, обшитий шкірою, набитий шерстю або

клочем, важить 150 — 160 гр. Бил (гильок, bat) до гри треба двоє, не довших як 96 см. Одна третина з того припадає на держак із гудзом на кінці, решта широка на 10 см., плоска, груба на палець. Плескач має бути сильний і пруживий.

Ворота (wicket) складаються із трьох паличок, 2 см. грубих, по встромленню високих на 70 см. На тих трьох паличках у ровиках лежать поперек дві поперечинки (boil) 10 см. довгі, 2 см. грубі. Паличка вбивається так у землю, щоби кинений

мячик не міг поміж ними перелетіти (7 цм.). За кожним ударом мячика поперечки з воріт спадають, або й самі ворітця розлітаються. Дуже догідно встромити палички стало в дощинку.

Правила: Змагання відбуваються поміж двома дружинами по 11 гравців, з яких кожда має на переміну дві оборони (inning). Про першу оборону рішає жереб. Оборона покінчена, коли всі гравці оборони, крім останнього, стяті. Про перемогу рішає число бігів (vien). Біг числиться тоді, коли оба відбивачі (stricker або batsman) минуться, або вповні замінять свої місця.

Два судії (umpire) допильнуюють перебіг гри. До розпорядимости все мусить бути 3 — 4 мячики. Подавач мусить метати мячик (bogol) прямим раменем. Коли кине (зігненим раменем) або уриваним замахом, зголошує судія: „Не важний! (no ball)“, рівнож коли мяч летить за далеко понад або попри ворітця (wi'e ball).

Кожний подавач мече з одних воріт п'ять важних мячів, судія кличе тоді: „Зміна!“ (the over) і нападчі перебігають за другі ворітця.

В одній обороні подавач не може метати двох безпосередно по собі змін.

Відбивач не сміє перешкоджувати подавачеві.

Відбивач може відбити неважний мяч, тоді числяться йому біги; неважним мячем не можна

стяти відбивача поцілом, спійманнем (conglit) або струченням, але може бути стятий, коли перешкоджує нападачам, підбив мячик двічі билом, або діткнув одежию або тілом. Біги при „неважнім“ записуються як біги з неважного, а коли не біжиться, то неважний мячик числиться як один біг.

Мячик, що не діткне ані відбивача, ані його била, є „мимо“ (bye), коли діткне тільки била, є черкнений (leg-bye). Оба можуть бути використані на біги.

На початку кожної оборони кличе судія: „Гра йде!“ (play).

Відбивач не „в хаті“, коли ані билом, ані якою небудь частиною тіла не дотикає землі поза поперечкою. Вкинене било не числиться! Ворота добути, коли розлетяться, або злетить хоч одна перекладка (bail).

Відбивач стятий, коли мячик поцілить ворота, хоч би передше діткнув грача або била, коли нападачі піймають мячик, відбитий билом у воздуху, коли відбивач стримає мячик якою небудь частиною тіла, а після гадки судії мячик звалив би ворота (leg before wicket), коли сам (биллом, одежею або тілом) розвалить ворота (hit wicket), коли вминою під позором бігу перешкодить піймати мячик (obstructing the field), або коли якнебудь заграма-

ний мячик (тілом, билом) бе другий раз (to hit the ball twice), хіба що через се ратує ворота.

Один із відбивачів стятий „зруйнований“, коли не є в хаті, т. зн. не стоїть одною ногою за ворітною черткою, а за той час нападач зруйновує ворітця, маючи мяч у руці (run out), коли діткне мяча у грі, оскільки се не бажане супротивникам (handle the ball). Коли відбивачі вже минулися, стятий той, що біжить до зруйнованих воріт; оскільки відбивачі не минулися, стятий той, хто опустив зруйновані ворота.

Спійманий у воздуху мячик стинає дотичного відбивача і тоді нема бігів.

Коли відбивач стятий, то мячик „поза грою“ (dead), рівнож коли згубиться, а один із нападачів кликнув: „Зарублений!“ (lost ball). Тоді обороні записується шість бігів, навіть колиб не бігали, або більше, коли їх дійсно зробили.

Мячик у руках воротаря (нападача за ворітьми, wicket-keeper) або подавача (bowler) є поза грою, але коли відбивач не в хаті, тоді його можна стяти.

Відбивач без дозволу нападачів не може відходити, а потім вертати. Рівнож треба згоди на прийняття заступника (substitute) в місце грача, що мусить відійти з причини недуги або випадку.

Нападачам можна затримувати мячик тільки якою небудь частиною тіла, в противнім випадку зачисляється противникам п'ять бігів.

Воротар мусить знаходитися за воротами і не сміє перешкоджувати відбивачеві ані окликами, ані рухами, бо колиб піймав мячик іще перед воротами, або наступила перешкода, тоді відбивач не є стятий.

У всіх справах рішають оба судії, передовсім: чи грається правильно, чи погода і місце відповідні. На випадок незгідности обох судів, дану справу полишається без рішення і гра йде далше.

По обороні обох дружин змінюють судії свої місця.

Кождий новий відбивач має дві хвилини часу, а по кожній обороні дружина 10 хвилин, щоби бути в грі. Скажуть по тім часі судії: „Гра йде“, — то не готова дружина програє.

Судії з рішенням, що грач стятий, все дожидають хвилю, чи дружина не внесе спротиву.

Судія зараз, як мяч опустить руку, зголошує; „Хибний мяч“, коли кинено його зігнуеною рукою, або вриваним замахом, „Далекий мяч“ зголошує, аж коли мине відбивача.

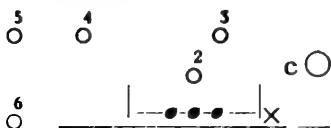
Бігу, в яким відбивач не переступить поперечини, не зачислюється (short run).

По оклику судії: „Зміна!“, гра стоїть, можна ще тільки внести спротив, чи грач стятий.

Дружина, що відступає, програє.

При недокінченій грі рішає вислід обох перших оборон.

При 5—6 грачах у дружині грається із одни-



□ пис.

7



□ пис.

8

ми ворітцями, біги виконується до каменя у віддалі 20 м., звідки мече тоді подавач. Ціла ширина поля виносить тоді не більше 40 м. М'яч, що впаде поза побочини, стає поза грою і бігів тоді не можна робити.

Перебіг гри: Дру-

жини мають своїх провідників (captain),

судів і писарів (scorer).

Два відбивачі із билами в руках стають перед ворітцями. В міру стинання приходять на чергу інші. Напад розставляє відразу усіх 11 грачів. Завдання нападу дружини метом руйнувати ворітця і стинати відбивачів. Нападачі розставляються так, щоби кождий відбитий мячик як найскорше пій-

мати і докинути воротареві або подавачеві, що мають нагоду збурити неборонені ворітця. Подавач мече з одних воріт п'ять важних (добрих) мячиків, високі або бічні не числяться, хоча й тоді виконуються біги. По п'яти метах наступає зміна. Найліпших відбивачів дається наперед, бо останній, що не має товариша до бігів, відпадає.

Чим скорше дістане напад мячик у свої руки, тим ліпше, бо тоді відбивачам уже небезпечно бігати. Стоять відбивачі на своїх місцях, то мячик докидується подавачеві для дальших метів. Воратар дбає, щоби хибні мячі як найскорше піймати, та не давати відбивачеві нагоди до бігів. Інші гравці мусять йому в тім помагати.

Кілько бігів може зробити добрий відбивач? Містер А. Е. Stoddart в 1886 р. зробив суцільно 485 бігів, а найвисше число одної дружини виносить 922!

Воратар під горячу пору багато приємніший від копаного, бо менше втомлює, крім того доставляє працю раменам.

3. Підбиванка (Golf).

Історія. Гра шотландського походження. Сьогоднішні правила скристалізувалися у горах Каледонії.

В XV ст. поширилася у Шотляндії гра до тої міри, що парлямент із побоювань, що замилювання до того і інших „unprofitabill sportis“ доведе до занедбання стріляння з лука, заборонив 1457 року гоф (англійське golf читай гоф) і копаний мяч. Але заборони, а навіть кари не помогли, бо сам Генрик VII, перший тудор „король бідняків“, взято грав молоткаря. Про Якова I оповідають, що раз замахнувся молотком так сильно, що вдарив міцно свого вчителя Ньютона, а на докори відповів: „Тим способом вирівнав я свій довг“. В 1888 р. було в Англії 195 клубів, що грали підбивача, тепер є їх у самім Единбурзі більше як 120. Правила видає Royal and ancient Golf Club of St. Andrews (коло Единбурга в Шотляндії). Підбивач надається зарівно для жінок, як і мушин і то майже довільного віку. Вправляють зарівно ноги, руки як і очі. Про перевтому не може бути мови, бо поміж поодинокими ударами лежить хід від мяча до мяча.

Місце і прибори. Найліпше надається не занадто рівна толока (green), з потічком, пісками, корчами, болотом, ровами, живоплотами і т. п. перешкодами (hazard), що урізнородноють гру. Ціла толока повинна мати 1—2 км². Чим більша толока, тим більше знаходиться на ній „цілянок“ (holl), круглих отворів у землі 10 см. у промірі і 15 см. гли-

бини. Щоби не засипувалися, всувається звичайно бляшану руру, якої береги не сміють одначе виставати понад землю. Всі цілянки значиться високими хоруговцями. Коли ізза віддалення 200—400 м. не видно сусідньої цілянки, то напрям треба назначити жердками. Найдогідніше положена є початковою (starting) і кінцевою. Довкруги цілянки простягається рівненьке „місце“ (putting green) на яких 20 м. у промірі.

Всі цілянки числом 9—18 закладається найрадше в крузі так, щоби навіть кілька дружин могло рівночасно грати. На кождім місци окрім цілянки є відбійне місце (teeing ground), звідки відбивається мячик по добуттю цілянки.

Кожда дружина має свій окремий мячик, давнійше зі шкіри, випханий пірем, тепер з гутаперки $4\frac{1}{2}$ —5 см. у промірі, з рівчиками по цілій поверхні, ярко помальований, щоби його легко можна було віднайти серед трави. На воді мусять плавати, навіть сильний удар не сміє його розбити, а летить деколи на 200 м. далеко. А в тім до гри можуть служити всякі інші мячики, прим. півповні гумові.

Для ріжних перешкод (трава, пісок, корчі і т.д.) уживається до підбивання мячиків ріжних молотків (залізних, деревляних, мосяжних і т.д.), ріжної довжини та грубости. Добрі грачі вживають яких 30

родів молотків. Звичайно вистає 5 — 6 молотків, а навіть один залізний може перепроводити мячик через усі цілянки. Цілий молоток довгий на який метр, має 30 — 40 см. довгий держак, виложений шкірою, щоби руки не сховзувалися; держак переходить у тончак, міцний, але погинчастий, на яких 60 — 70 см., закінчений головою 10 — 12 см. довгою, 300 — 400 гр. тяжкою. Головка не знаходиться на продовженню тончака, тільки під тупим або простим кутом.

При ударі беремо молоток міцно обома руками за держак, стаємо в розкροці лицем до мячика з на $\frac{1}{2}$ м. далеко, лівим боком до цілянки, куди мячик має летіти, даємо молотком пробний, опісля повний замах так, щоби мячик поцілити „чолом“ головки. Коли молоток тримаємо обіруч перед собою, то подошва головки дотикає землі, а чоло звернене до нашої лівої руки. Чоло, яким підбиваємо мячик, рівне або навіть дещо заглублене. Чоло від двох до 4 см. широкє. Молотки для грачів носять чури (caddie) в окремих колчанах.

Відбій від першої цілянки переводимо важким молотком, щоби мячик полетів як пайдальше. Підганяємо опісля мячик до цілянки легшими ударами, бо ціль гри полягає у тім, щоби найменшим числом ударів добути всі цілянки.

Кожний грач дуже скоро привчиться до найрізномродніших ударів так, що нема ціли їх описувати окремо. При ударах, а головню при наближенні (арргоаш) до ціянки належить по стямленню напряду дивитися тільки на мячик.

Постанови. Змагання відбуваються поміж дружинами. Та дружина добуває ціянку, яка зажене свій мячик до ціянки меншим числом ударів. При рівнім числі ударів числиться ціянка для обох дружин. Хто добуде найбільше ціянок, виграє гру. Після умови грається один або більше кругів.

При змаганнях о нагороду числиться усі удари круга і то удари противника.

Дружини при грі находяться по змозі коло себе. Хто відігнав мячик в перед, мусить чекати на противника.

Під загрозою прогри не можна пропустити ні одної ціянки.

В двійній грі (single) грають два грачі, в потрійній (threesome) грають два проти одного, в чвірній (foursome або double) два проти двох. Рівночасно може починати дві, три і більше дружин, але кожда зі своїм мячем (three or more ball matches). Чужі дружини мусять заждати, аж попередні відповідно віддаляються, щоби собі взаїмню не переешкоджувати. Добрі грачі повинні йти передом. Що най-

менше слідує цялянку мусить бути вільна, заки пічнеться гру від відбійної.

Старший грач звичайно має перший (почесний - honour) відбій, поза тим рішає жереб.

Грачі одної дружини б'ють по черзі. Коли хто стоїть на дорозі, треба остерегти його окликом: „Увага!“ (fore!) Від дальшої цялянки перший відбій має дружина, що зискала цялянку, а перший удар має грач, котрий не відбивав від першої цялянки.

При відбою мяч мусить лежати на чертці прямовій до лінії, що провадить до дальшої цялянки.

По відбиттю своїх мячиків від цялянки, грачі йдуть до мячиків і дружина, яка найдеться на самім кінці, заграє перша так, що та сама дружина може підбивати навіть кілька разів, заки дожене ліпших противників, що міцним ударом зуміли далеко підбити свій мячик.

Мячик женеться як найскорше до найближшої цялянки, але на місци перед цялянкою треба грати дуже обережно. Заграє завжди останній мячик. Випаде так, що мячик противників знаходиться якраз по дорозі, то коли він віддалений на 15 цт., або менше (мірється від місць, яких мячики дотикають на землі), тоді його підноситься, дальша дружина виконує удар і мячик кладеться знов туди на те саме місце. Коли оба мячики дальше як на 15 цт., тоді треба мячик противника або пере

скочити, або обминути, щоби зайти до ціли меншим числом ударів, як має противник.

Числення. При 18 цілянках значиться перших 9 білими, інші червоними хоругвцями. Перших 9 цілянок провадить у поле (to play out), інші до дому (to play in).

Добудуть обі дружини цілянку, то вона переполовлюється (a halved hole). При рівнім числі цілянок стоять дружини рівно (all even). Зискає дружина 10 цілянок на 18, то дальша гра (безвиглядна для супротивної дружини) залежить від умови.

В грі з численням ударів зазначається тільки різницю, отже числиться „один більше“ (one more), „два більше“ (two more) і т. д. При рівнім числі ударів стоять дружини рівно (like). При змаганнях числиться просто всі удари цілого круга.

При змаганнях із вирівнюванням ходить про те, щоби всі приступали до гри з однаковими виглядами на побіду. Для того слабші гравці дістають наддатки (odds), прим. на кожду цілянку один удар, на кожду другу, третю цілянку один удар і т. д. З вільного наддатку (bisque) користує гравець, коли хоче, що може бути для противника далеко грізніше.

Таке вирівнювання переводить судія (handikapper), який точнісінько знає своїх гравців.

Правила.

1. а) Кожда дружина (зложена з 1 до 2 гравців) грає власним м'ячиком. Грає 2 до 4 дружини проти себе.

б) Дружина добуває цілянку (hole) найменшим числом ударів, починаючи з відбійного місця (tee). При рівній кількості ударів ділиться цілянку (halved).

в) Відбійне місце (teeing-ground) позначене двома знаками (каміньчиками), віддаленими від себе на яких 2 кроки. Лінія, що лучить ці два знаки, стоїть нормально до напрямку до дальньої цілянки. М'ячик можна відбивати з відбійної лінії, або не більше, як дві довжини молотка даліше з заду, в іншому разі з боку або переду (в іншому разі супротивна дружина може зажадати повторення удару). Промір цілянки виноситься 10 см., глибина що найменше стількиж.

г) Місце (putting-green) довкруги цілянки на 20 м. широкі не має мати ніяких перешкод.

д) Перешкоди (hazard) це піски, вода, пооране поле, кертщина, дороги, шина і пасин залізничі, трави, очерет, корчі, огороження, рови і т. п., не вчисляються сюди випадкові дощові води, сніг, занесений вітром пісок і т. п.

е) Загравий м'ячик тоді, коли перекотився на інше місце, тільки доткнутий, що остав на тім самім місці, не вважається загравим.

е) Грайка складається звичайно з круга 18 цілянок, розложених на цілій толоці (links). Виграє дружина, що добуде більше цілянок, як ще є до гри. При рівнім числі гра перішена (halved).

є) Карний удар не змінює черги інших ударів. Його просто дочислюється до числа ударів грача.

ж) При численню береться під увагу різницю ударів. Можна отже мати „один більше“ (the odd), два більше (two more), три більше (three more), як противник. При дальшій ліпшій грі противника дістає той один. З трьох (one off three), дальше один із двох (one off two), потім „рівно“ (like). Цілянки числяться „оба рівно“ (all even), „х більше“ (n holes up).

2. Починається гру відбоек із першого місця. Грачі одної дружини бють на переміну зарівно при відбоях, як і в грі через толоку.

3. Перший удар мусить бути відбоек, т. зн. м'яча при сьому не можна ані посувати, ані тручати. Кара: втрата цілянки.

4. Черга. Вдарить грач поза чергою, то дружина тратить цілянку. Тільки при відбою (tee shot) на жаданнс муситься поправити удар.

5. Першенство (honour) має дружина, що виграла цілянку. Вона тоді провадить. При відплаті починає побідна дружина, при розгрі та, що добула останню цілянку.

6. В грі поза цілянкою заграс дружина, якої мячик лежить найдалше від цілянки, до якої грається. В іншій випадку може противник, заки ще сам ударив, відкликати удар.

7. Мячем заграється там, де він лежить під загрозою утрати цілянки.

8. Без дозволу противника поза цілянкою не вільно мяча виміновати або порушати. В іншій випадку слідує карний удар (penalty of a stroke).

9. Подвижні перешкоди можна усувати в проміні довжини одного молотка довкруги мячика. В іншій випадку карний удар.

10. Мячик, що попав на тачки, косинку, в скрипку і т. п., можна взяти і пустити на землю далше від цілянки, як уже лежав. Мячик у сталій перешкоді пускається на землю у сталій перешкоді. Рівнож мячики, що попали в ямку (цілянку, ямку від хоруговці).

11. Усувати або відгинати сталих перешкод під загрозою цілянки не можна, хіба вже безпосередньо при ударі, або коли стаємо до удару.

12. Мяч цілковито захований в кроніві, мохах і т. п. можна відслонити лиш на стільки, щоби його можна було побачити.

13. Лежить мяч у перешкоді, тоді під загрозою утрати цілянки, не можна нічого змінити.

14. Притоптати можна на цілянковім місці і на толоці (але не в перешкоді) кертичини та горбки від дожджаників.

15. При пусканню мяча стає грач лицем до цілянки так, що перешкода, звідки піднято мячик, знаходиться перед ним, підносить мячик до висоти голови і пускає за собою на землю. Грач може стати так далеко за перешкодою, як хоче. Закотиться мяч знов у перешкоду, то грач може його пустити ще раз з того самого місця.

16. Згубиться мяч або лежить у випадковій воді (casual water), то грач грає новий або той самий коло калюжі, але не ближше від цілянки, так само робить із мячем, що попав у воду, як сталу перешкоду, але дістає при тім карний удар.

17. Лежать мячі коло цілянки від себе не дальше як на 15 цм., або у грі не дальше як на віддаль довжини молотка, то мячик можна підняти, а по ударі іншого мячика положити точно на давнє місце.

18. Всі предмети на відбійнім місці можна порушати, з виїмком ворожого мячика, коли той лежить дальше, як на 15 цм., порушиться однако при сьому мячик, то се вважається ударом.

19. Перешкоди на відбійнім місці можна усувати (пісок, земля, сніг, горбки кертичь й черваків) на бік, але не втоптувати.

20. На відбійнім місці не можна ніяк назначувати напряду до цілянки, рівнож ані чура, ані грач не сміє так ставати коло цілянки, щоби через се він впливав на біг мячика. Кара: втрата цілянки.

21. При зближенню до цілянки, кожда дружина має право усунути хоруговці, бо колиб мячик влучив у хоруговицю, то цілянка буде втрачена.

22. Не можна грати мячем, заки мяч противника ще рухасться. Закотиться мячик, потручений мячиком противника, до цілянки, то числиться, що мячик добув цілянку попереднім ударом. Мячик, зрушений мячиком противника, можна поставити на давнє місце, але зараз. Лежить мячик противника над цілянкою, то по загнанню власного мячика відбивається мячик противника на бік (щоби не закотив його до цілянки вітер, бо в тім випадку мячик добув би цілянку попереднім ударом) і тоді добувається цілянку, коли оба стояли рівно, або ділиться, коли противник мав „один більше“.

23. Діткне мяча противник, його чура або молоток, то противник тратить цілянку.

24. Діткне мяч по ударі власного грача або його чуру, або його молоток, то грач тратить цілянку.

25. Вдарить грач мячик два рази, то дістас карний удар.

26. Гра чужим мячем веде до карного удару, хіба що се сталося за вказівкою противника, тоді гра йде зміненними мячиками аж до цілянки.

27. Згубиться мячик, т. зн. протягом 5 минут не можна його найти, то дружина тратить цілянку. Згубляться оба мячики, то цілянку ділиться.

28. Нікого з поза своєї дружини не можна під загрозою втрати цілянки питати про раду.

29. Розлетиться мячик, то новий кладеться по повідомленню противника на місци більшого ку-сника.

30. Всі спори рішає остаточно судія.

4. Молоткар (Крокет).

В грі 2—8 учасників стараються переганяти деревляні кулі, величини помаранчі, через ворітця при помочи молотка.

Молоткар вельми поширений завдяки легким правилам і доступности приборів.

Старинні Кельти знали крокет, із Франції в XVII і XVIII ст. *jeu de mail* (же де май) поширилася на цілу Европу. Грачі грали або одинцем, або поділені на дві дружини. В однім роді тої гри (*à la shicane*) треба було загнати деревляну кулю найменшим числом ударів із одного місця на друге (сьогоднішній гоф), або стараються влучити в ціль; вибрано

в кінці алеї довгі на 100 — 200 м., 10 — 12 м. широкі, по обох кінцях утавлювано залізні ворітця, через які гналося кулю, якою треба було опісля влучити в стовп по середині алеї. Не виключене, що з тої відміни розвинулася й гра в круглі. All England Croquet Club видав правила молоткаря, які в скороченню слідуєть.

Місце до гри вимагає рівної, убитої або низькою травною порослої площі 28×35 м. Границі можна означити вапном, чертками, або шнуром на чотирох патиках.

До гри треба 10 ворітець із міцного дроту, в світлі поперек на 15, в висоту (понад землю) 30 см. Ворітця творять прямокутник, бо тоді їх легко встромити в землю. Їх малюється на біло, щоби добре відбивали на траві. До гри уживається 6 — 10 воріт, які уставляється ріжно, але довільно. Ворітця можна рівнож зробити з дерева. Два кілки 4 см. грубі, 30 см. високі, вбивається у землю один у місці, звідки починається і кінчить дорогу, другий зворотний. Один із них, або й оба помальовані поясками на 2 см. широкими, прим. з гори до долу, жовтий, синій, зелений, червоний, рожевий, чорний, білий і голубий.

Вісім куль із грабового, ясенювого, або буковюго дерева, около 10 см. у промірі, ваги прибл. 400 гр. Кожда куля має поясок одної із красок на стовпнику.

Вісім молотків має держак довгі на метр, головки в виді вальця, довгі на 15, у промірі на 7 см із пояском одної з красок. Десять бляшок із числами від 1 – 20; їх завішується на ворітцях для означення черги.

2 — 8 грачів грають, або кождий для себе, або діляться довільним способом на дві дружини. Одна дружина має тоді краски жовту, зелену, білу і голубу, друга інші. При 3, 5 і 7 грачах одна дружина дістає очко, то значить один грач грає двома кулями.

Жереб рішає про початок. Не зробить грач точки, то на чергу приходить дальший відповідно до краски на палику.

Правила. Починається гру ударом молотка в кулю першої краски. Кулю кладеться в маленьку ямку, у віддалі метра від вихідного палика. Удар числиться, коли куля зійде з місця. Незумисний удар можна повторити, але кулю треба положити на попереднє місце. Щоби рішити, чи куля станула у ворітцях, чи їх минула, прикладається попри ворітця палицю (держак молотка) і коли палиця не дотикає кулі, то вона поза воротами, а грачеви числиться одна точка. При сім кулю може або сам перегнати, або пережене її довільна инша своя або чужа куля.

Грач приходить до гри в черзі красок, назначених на палику. Має тоді право до одного удару.

Кожді пройдені ворота, або поцілене палика, дає право до одного удару. Поціл кулі своєї дружини, або чужої, дає право до двох ударів; з тих один муситься ужити на „відбій“ (крокетованне).

Відбій по умові робиться тим способом, що свою кулю кладеться коло чужої, наступається на власну ногою і вдаряється власну молотком, а тоді чужа куля відскочить у напрямі удару, а своя остає на місці; або при відбою не придержується своєї кулі ногою, тоді обі кулі відкотяться. При відбиванню чужої кулі посилається її в „корчі“, при відбиванню кулі грача власної дружини посувається її в кориснім напрямі.

Поцілється кілька куль, то відбивається їх у довільнім порядку, а на кінці мається ще один удар.

Перехід через ворота і поціл кулі дають право до трьох ударів.

Грач на черзі, якого куля дотикає иншої кулі, починає з відбою.

Розбійником стає куля, що пройшла всі ворота, але ще не діткнула вихідного палика.

Розбійник не потребує робити воріт. Своєю кулею не покотить чужі, помагас своїм грачам.

Грач кінчить, коли його куля пройшла всі ворота і діткнула вихідний палик, все одно, чи вдарепа молотком, чи з відбою. Хто „закінчив“ дру-

гою при помочи відбою, вертає до гри аж при новій черзі.

Кулю, що вийде поза площу гри, кладеться на границі в місці переходу.

Зробить грач хибний (неправильний) удар, то тратить свою чергу і евентуально зроблену точку. Кулі розігнані таким ударом можуть грачі довільно або вернути на старі, або оставити на нових місцях. При похибці при відбою кладеться обі кулі побіч себе на давнім місці.

Хибними ударами називаємо: а) удар чужої кулі; б) посунення кулі (без удару); в) вдарення кулі двічі; г) порушення кулі, яка ще котиться, г' коли куля відібеться від воріт або палика і ще раз діткне молотка; д) кулю, що лежить коло палика або воріт порушається ударом до палика або воріт; е) по „стрічі“ з иншою кулею занедбати відбій; є) відбити кулю, до якої не мається права відбою.

Грач не сміє дотикати чужої кулі. Власник діткненої кулі може або її поставити на давнє місце, або грати з новою.

Заграє грач чужою кулею, але з власної дружини, то прстивники можуть се прийняти до відома, або жадати поставлення кулі на давнє місце, а черга переходить на противників.

При грі кулею противника, той або зачисляє собі зроблене, або уневажнює.

По спостереженню похибки заграс дальший грач на черзі.

Вибеться при грі ворітця із землі, то удар повторюється, навіть коли при тім поцілиться чужу кулю.

Слабі грачі можуть дістати як наддаток певне число ударів, з яких користають довільно.

Всі спори рішає судія.

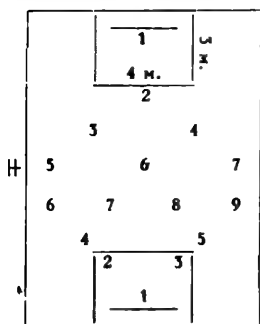
При ударах не треба дивитися на далекі ворота, до яких заграється, тільки дивитися на кулю і який небудь предмет (стебло, каміпчик), що находитья якраз на дорозі кулі до воріт. Найліпше стояти при тім з боку і тримати молоток обіруч.

5. Ручний мяч.

Грище: $30-60 \times 50-100$ кроків. По обох вузких боках уставлені ворота на 2'20 м. високі і на 2'5 м. широкі. Ворота находитя на побочині прямокутника 3×4 м., що ограничує приворотте. Межі і приворотте потягається вапном, або означається хоруговцями на 1'60 м. високими. Десять кроків від воріт находитя білий знак, звідки виконується карний мет. Рівнож половини побочин можна получити черткою, або назначити хоруговцями.

Дружини по 7—11 учасників уставляються, як на рисунку: 1 воротар; 2 (2, 3) заложник; 3, 4 (3, 4, 5) поміч; 5, 6, 7 (6, 7, 8, 9) напад (чільник, правий, лівий криловий), або до помочи даємо трьох і п'ятьох до нападу (ще два злучники поміж криловими і чільником).

Жереб рішає, хто починає грайку, супротивна дружина вибирає тоді поле.



Веде гру роземник (судія): Один свист означає „гра йде“, або „гра стоїть“, два „здобуті ворота“, три кінець полини і цілої гри.

Грайка триває два рази по 20 (40) хвиль із 5 (10) хвилинами передишки.

М'яч, се звичайний м'яч до копаного, для дівчат може бути дещо легший.

Правила:

1. М'яч докидується із рук до рук, при чім не можна кидати одною рукою. Не можна передавати м'яча з рук до рук так, щоби його дотикали більше ніж дві руки рівночасно.

2. З м'ячем у руках не можна зробити більше, як два кроки. Згідно з умовою можна м'яч під-

кидувати в бізі і знов ловити, або кидати до землі і ловити знов за кожним підскоком.

3. М'яч, що в який небудь спосіб діткне грача одної дружини і впаде на землю, переходить до рук супротивної дружини.

4. Відбивати м'яч (т. зн. не ловити) може тільки воротар. М'яч відбитий воротарем, коли впаде на землю, викидає воротар з воріт, коли попаде в руки грача, знаходиться даліше в грі.

5. Ворота зроблені, коли цілий м'яч пайдеться поза ворітьми, без огляду на те, хто останній діткнув м'яча. Грач одначе мусить бути при меті перед привороттем, а м'яч мусить діткнутися землі аж поза воротами.

6. М'яча не можна виривати з рук, за те легким відтрученням тіла можна перешкодити в киданню і ловленню м'яча.

7. Всі провини на поли кадається вільним метом, який виконує супротивна дружина, як та, до якої належить грач, що допустився провини. Провиною вважається: занадто енергічне потрученне тілом або руками, вихапання м'яча з рук, підставлювання ноги, опущення м'яча на землю, коли м'яч уже в який небудь спосіб діткнув грача, кидання м'яча одною рукою і згідно з умовою підкидання м'яча що два кроки, або підбивання до

землі, несення м'яча більше ніж на два кроки, або тримання в руках довше, як дві хвилини.

8. За такіж провини в привороттю слідує карний мет із віддалі 10 кроків перед ворітьми ($7\frac{1}{2}$ м) Підчас карного мету може знаходитися в привороттю тільки сам воротар.

9. М'яч, що вийде поза побочини, вкидує грач супротивної дружини, як та, котрої грач останній діткнув м'яча.

10. М'яч, що вийде поза поперечини (з виїмком воріт), викидує воротар. Згідно з умовою м'ячем, який з вини власної дружини попаде за поперечину, виконує супротивна дружина мет із рога поля, т. зв. наріжняк.

11. По кожних добутих воротах починає гру дружина, що перепустила м'яч, по половині гри дружина, що не заgravала.

12. Проти рішень судії нема відклику.

6. Бігова підбиванка (Base-ball).

Гра американського походження і поширена особливо в Сполучених Державах, майже на рівні з грою у ношений м'яч (pevdi).

Прибори:

М'яч 150—160 гр., в обводі 23—25 см., ядро з корка, випханий шерстю або клочем, шкіряний.

Гилька 0'70—1'10 м. довга, з грубого кінця сплюснена, з еlastичного (ясенового) дерева.

Грище займає приблизно 100 м. у квадраті. По його середині потягається вапном квадрат, якого бік виносить 8'5 м. По рогах зазначається вапном, або піском, чотири роги (base) виміру 33×33 см. На головнім розі відмірюється два прямокутники $1'20 \times 1$ м., звідки відбивач відбиває мяч. (Прям. ч. 2 призначений для ліваків). По середині чотирикутника вирисований прямокутник (3) виміру (2×1) м), звідки „подавач“ подає мячик до відбивача. На грище падається найкраще мурава.

Грачів 18—14 ділиться на дві дружини по 9—7 учасників.

Перебіг і ціль гри. Подавач одної дружини кидає мячик до другого грача своєї дружини „ловця“ (catcher), який стоїть за V „рогом“. Ловець повинен докинути чим скорше мяч першому роговому (first baseman), заки ще відбивач (batter) добіжить до II рога. Відібс відбивач мячик, то оставляє гильку і біжить до II, III, IV, а навіть головного рога (home base). Такий круговий біг (run) числиться дружині за одну „точку“. Але заки добіжить до якого небудь рога, а діткне його один із супротивників мячем, який держить у руці, то він є „стятий“, а відбивачем стає дальший грач. Стято трьох грачів, то дружини міняють ролі. Котра дру-

жина в девяти змінах (inning) зробить найбільше точок — виграє гру (game).

Правила гри:

1. Гравці обох дружин відбивають по черзі. Хто не може відбити далеко поданого м'яча, старається відбити його просто перед себе до землі, щоби м'яч упав як найдалше від ловця і 1 рогового, а самому бігти до II рога. Біг із гилькою у руці неважний.

2. Хто тричі не відібе добре поданого м'яча, є стятий. Підбивачі стають подавачами, коли втрачуть трьох гравців.

3. Подавачі уставляються так, щоби могли близькі і далекі м'ячі відбивача зловити, докинути своїм роговим, які дотикаючи м'ячем перебігаючого з рога до рога підбивача, „стинають“ його.

4. Подавачі (з виїмком подавача), а саме: 1, 2, 3 роговий, лучник, правий, лівий і середущий (один із них може бути провідником) розставляються поза чотирикутником.

5. Коли ловець не спіймає м'яча, якого відбивач не відібе, може відбивач бігти до рога.

6. Подавач стоїть обоніж у 3 прямокутнику, обома ногами на задній чертці. В хвилі мету може зробити один крок.

7. Як тільки відбивач влучить м'яч .. м'яч є в грі і відбивач біжить до рога, а подавачі доки-

дують його першому роговому. Коли роговий з мячем у руці стане ногою на розі, заки добіг туди відбивач, то відбивач стятий.

8. Подавач мусить так кинути мяч, щоби перелетів понад ріг, висше як коліна, а низше як плечі відбивача. В иншій разі судія кличе: „Злий“, а за четвертим „злим“ біжить відбивач без перешкоди до дальшого рога. Всі грачі на рогах можуть посунутися в перед о один бік квадрата. Се кара за зле подавання.

9. Коли відбивач не прийме тричі „доброго“ мяча, то є стятий. Судія мусить пильно вважати на кожний мяч.

10. Ловець докидує спійманий мяч довільному роговому — там, де роговий може стати перебігаючого грача.

11. Коли в грі мяч упаде в середину квадрата, тоді судія каже: „Гра стоїть“, а всі, що розпочали біг, мусять вернути до рогів, звідки вибігли. Подавач не може стяти грача.

12. Правий і лівий, які можуть стояти або кілька кроків перед відбивачем, або далеко на поли, залежно від того, як відбивач бє, хватають мяч і докидують його роговим; рогові в ожиданню мяча стоять одною ногою на розі, щоби бути там із мячем у руці, заки добіжить туди один із відби-

вачів, або бодай змусити його до повороту до рога, звідки вибіг.

13. Кожний грач, що оббіжить усі три роги і верне до дому, зискує дружині 1 точку. Але коли грач із 3 рога добіжить до дому в хвилі, коли стято иншого грача при IV розі, то точка не числиться.

14. Добрий мяч, коли відбивач відібе його, або хибить, а ловець спіймає.

(Коли судія скаже: „Добрий мяч“, грачі перебігають до дальших рогів).

15. Відбивач стятий, коли: а) відбиває поза чергою; б) стоїть одною або обома ногами поза одним із прямокутників; в) коли відбитий мяч піймає один із подавачів у леті, хоч би він відбився від одного з грачів (мяч уважається за відбитий, коли діткнеться гильки); г) коли умисно стає поміж ловцем і роговим; г) коли за третим разом не поцілить поданого мяча, хоч би ловець не піймав мяча; але коли вже два грачі стяті, може відбивач бігти до першого рога; д) коли хибить два рази, а за третим мяч діткне його скорше, як одного з грачів, або якийсь предмет.

16. Відбивач перебігає: а) коли добрий мяч відібе поза границі квадрата; б) коли судія оголосить чотири зле подані мячі (в тім випадку не можна його стяти, але можна стяти, коли захоче бігти дальше); в) коли три рази хибить мяча, а мяч

полетить дальше; (коли ловець спіймає мяч за третім разом — відбивач стятий); г) коли судія оголосить эле поданий мяч; коли отже подавач зробить при подаванню більше ніж один крок із мячем у руці, або стане поза границю свого прямокутника.

17. Кожний відбивач мусить при круговім бізі діткнути ногою рога; але коли навіть тільки рукою дотикає рога, не можна його стинати. Не діткне грач одного з рогів, то є стятий.

18. Не можна стяти грача, що неухважно вибіг із рога і назад до нього вертає. Подавач мусить пождати, аж грач верне до свого рога.

19. Рішення судії неоспоримі.

20. Грати можна рівнож на квадраті, якого бік виносить 18 м.

Ся гра в Америці поширена так, як крокет в Англії, і через крокет не принялася в Англії. За те в дещо зміненім виді принялася на континенті. Можна її вправляти під горячу пору, коли копаний мяч може навіть пошкодити. Гра богата в несподіванки, а зручність та скорість рішення мають значне поле до попису. Прилади, які кожний може зробити собі сам, могли би поширити сю гру й серед селян.

7. Підбиванка для дівчат.

Подібна до тоїж гри для хлопців, тільки значно легша. Надається зарівно добре для мішаної гри, а навіть для товариської забави.

Правила:

1. „Точок“ для подавачки знаходиться по середині грища, якого виміри можуть бути 50×60 м.

2. Означується три силянки (гнізда) при помочи хоруговець на 1'80 м. Замість полотенця має кожний держак овальний обруч 50 цм. довгий і 30 цм. широкий, переплетений сіткою або картоном. Стояки віддалені від тічка на 8 м. та творять правильний трикутник. Обруч не висший від землі, як на 1'50 м.

3. Кожда граля дружини має порядкове число від 1—10. Три гралі оборони стають коло стоянок, інші чекають на свою чергу. Відбивачки не повинні заслоняти обручів.

4. Відбивачка стята: а) коли оббіжить усі три стоянки і верне назад; б) коли їй докинеться шість мячиків, а вона не добіжить до дальшої стоянки; в) коли подавачка поцілить боронену стоянку в обруч; г) коли одна з нападу спіймає із воздуха мячик відбитий обороною; г) коли одна з нападу діткне мячиком, триманим у руці обруча, а оборо-

на не дотикає стоянки навіть гилькою. Стята є та граля, яка ще не добігла до стоянки.

5. Кожда відбивачка має гильку, якою може бути ситце до ситківки, або легка плоска гилька на 60 – 80 см. довга, з лопаткою на кінці.

6. Подавачка мусить при меті до стоянки стояти обома ногами на тічку, але кидає мячик довільно. Подавачка змінюється довільно.

7. Мячем, що не поцілить стоянки, не можна стинати гралі, але відбивачка може його відбити і виконати біг.

8. Три мячики нападу, що не поцілять стоянки, ані їх не відібеться, дають обороні одну точку.

9. Точкою числиться, коли всі три гралі оборони посунуться о одну стоянку далше. Коли одну з граль стято, то дві інші вертають до попередної стоянки, а третю заступається новою.

10. Стята половина оборони, то наступає зміна. По зміні приходить черга боронити стоянки на гралі, що ще не відбивали.

11. Побіджає дружина, що в трьох змінах добуде більше число точок.

Мячик до гри мусить бути легкий, найрадше ситківковий.

Перебіг гри. Дружина зложена довільно з 3 — 10 гравців. Вже на короткій вправі перебіг

гри незвичайно жвавий. Жереб рішає, котра дружина починає оборону. Три перші гравці оборони займають стоянки з гильками в руках. Остаточного можна боронити тільки одної стоянки, а тоді вистає до гри тільки одна гилька (ситце). В іншому випадку подавачка ціляє в довільну стоянку. Три нападачі стають за стоянками, інші розставляються по поли, щоби як найскорше переловити відбитий мячик та стягти одного з оборони. Подавач за кожним поцілом стоянки стинає одного з оборони. При кождім добре відбитім мячику, що вийде поза трикутник стоянок, три оборонці перебігають до сусідніх стоянок, або й коли можна переводять іще один біг. Кождий біг усіх трьох числиться за точку. Стята половина гравців, то настає зміна. Кожда дружина змінюється три рази. Побіджає дружина, що зробить за той час більше точок. Судія рішає усі спірні питання.

8. Кулемет (Boccia).

Гра італіянського походження і Італіїці пристрасно її грають. В Англії й Канаді відома під назвою „borols“ (кулі).

Учасників: 3—40. Грище: 30×30. Хл. Д.

Грищем може служити кожда толока з низькою травою; не мусить бути занадто рівна. Гравці

грають: або кождий для себе, або діляться на дружини. Прибори складаються із деревляних куль 8—9 см. у промірі по дві на учасника і одної де-що меншої білої краски „мети“ (lecco). Провідник дружини, що по жеребу починає, кидає „мету“ на довільне місце толоки, яких 20 м. далеко від місця, де стоять грачі, що при метанню не сміють переступати означеної границі. Тепер кидає провідник першої дружини свою одну кулю, опісля провідник супротивної дружини. Грачі обох дружин кидають по черзі по одній кулі, доки не кинуть усі кулі. Кидають, відповідно до умови, або воздухом, або так, щоби кулі котилися по землі, як при круглях. Тоді стверджується, кілька куль одної дружини лежить ближше „мети“, як найблизша куля супротивників. Щоби відрізнити кулі, одна дружина кидає жовтими, друга синіми кулями. Як треба, міриться віддаль від вершка кулі. Скільки куль лежить ближше, стільки точок зискує дружина. Тоді кождий грач бере свої дві кулі і провідник побіджених починає нову грайку. Побідає дружина, що скорше добуде 10 точок.

Добрі грачі стараються відбивати своїми метами кулі противника, а навіть порушати мету.

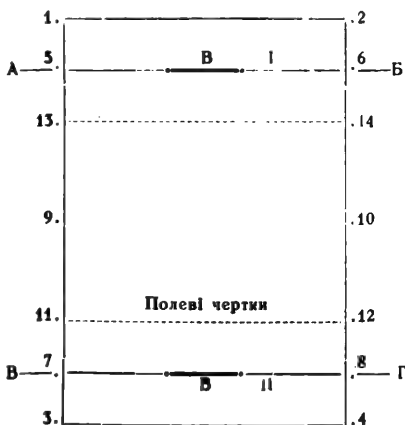
—

9. Копаний мяч (Rugby).

1. Площа і прилади.

1. Площа довга на 140 м., а 67·5 м. широка, хоча виміри можна зменшити до 90×60 м. Від воріт до воріт В В довжина площі виносить 100 м., по 20 м. широкі запілля І і ІІ.

2. Границі позначені на 2 м. високими хоругвцями на місцях, означених на рисунку чч. від 1 до 14. Хоругвці 11 і 12 та 13 і 14 віддалені від поперечин, по середині яких знаходяться ворота на 25 м. (полеві чертки). До змагань усі поперечини і побочини потягається вапном. Хоругвці тоді зайві, з виїмком наріжних 5, 6, 7, 8.



3. Від воріт до воріт тягнеться поле, поза ворота оба запілля. По оба боки АБ і ВГ тягнуться припілля. Поперечини належать до завороття (запілля), а побочини до припілля. Мяч або грач, який ступить на сі лінії, вважається у запіллю або в припіллі.

4. По середині поперечин стоять ворота широкі на $5\frac{1}{2}$ м. Прямові стовпи високі на $3\frac{1}{2}$ м., злучені поперечиною у висоті 3 м. від землі.

5. М'яч виду яйця 28 см. довгий, 21 см. широкий, 400 гр. ваги.

II. Завдання дружин.

6. Кожда з дружин має задачу занести або закопнути м'яч у запілля, там м'яч задержати і виконати тоді поціл у ворота (пр. 26), або в грі добути ворота пострілом (29). Свої-ж ворота має боронити (36 і 37).

7. Грачі можуть м'яч копати, або нести (19) також скосом, тільки в напрямі ворожих воріт, ніколи підбивати руками, або раменами, або кидати. Кидати або підбивати м'яч можуть тільки назад, або скосом назад. Грача, який біжить із м'ячем у руках, стараються супротивники спинити і то так, щоби не міг його докинути своїм товаришам (16—19).

III. Уставка грачів.

8. Число грачів у змаганнях виносить по 15.

— Бракуючі грачі можуть долучитися кожної хвили. При вправах може дружина чистити від 11—18 грачів.

9. Перший ряд — напад — творить 8 грачів. 15 м. за ними стоять два злучники, 15 м. дальше

4 помічники, близько перед воротами воротар. — Може бути 7 нападачів, 2 злучники, 5 помічників, 1 воротар.

— Провідник стає найрадіше по середині помочи. Всі гравці мають однакові зобов'язки. При вправах зміна пожадана, при змаганнях кождий стає там, де найліпше надається. Кождий мусить пильно придержуватися свого місця, щоби кождий гравець знав куди має кинути м'яч.

10. Напад держиться на висоті м'яча, то значить, поступає наперед у міру посування м'яча в перед, найрадіше короткими копами, або при подаванні м'яча від гравця до гравця, при несенню, при докидуванню сусідам, коли супротивник насяде, на них скопом назад (19). Попаде м'яч у руки супротивника, то нападають різко на копуна, чи несуну. Прийде до стиску (18), то збираються чим скорше разом. — Напад се дещо важкі гравці, що витревали бігають.

11. Злучники переловлюють зручно докинений м'яч і передають зараз до нападу або помочи. М'яч, який вийде зі стиску, зараз підхоплюють, супротивника, що біжить з м'ячем, стримують.

12. Поміч се скорі і звинні бігці. Їх задача нести, або відкопувати м'яч у перед та спиняти супротивника з м'ячем.

13. Воротар має остаточну оборону воріт у руках. М'яч мусить переловлювати та відбивати як найдалше у припілле (21).

IV. Правила гри.

14. Дружина, на яку впаде жереб, вибирає або ворота, або перший коп. Вибере коп, то супротивна сторона дістає ворота.

— При виборі першого запілля рішає вітер і стан сонця.

15. Закоп (перший коп). Гру починається копом м'яча, який лежить по середині поля. М'яч мусить полетіти що найменше 9 м. в перед і впасти в границях поля. Починаючи дружина підходить аж до половинної, супротивники стоять що найменше 9 м. від неї далеко. Обі сторони сходять зі своїх місць аж тоді, коли нога діткнеться м'яча.

— 1. При змаганнях дає судія знак свиставкою, що гра починається.

— 2. М'яч при закові копається боком ноги так, щоби полетів скосом у припілле, але мусить вперед відбитися на поли.

— 3. Напад зараз біжить за м'ячем, щоби унеможливити супротивникови схопити м'яч, або стримати супротивника при несенню м'яча.

16. Хто хоче бігти, або біжить з м'ячем, того супротивники можуть задержувати. Несун старається

виминути супротивників, при чім може боронитися одною рукою. Коли притиснуть його так, що дальший біг видається безвиглядним, то або копає мяч у перед, або кидає своїм (скосом) назад.

Судія може уділити догани, або в випадку повторення виключити з гри грача, який умисно приводить супротивника до упадку небезпечним способом.

— 1. Пробивати з мячем лінію нападу часто безвиглядно. Радше не бігти просто у перед, тільки в скіс та вишукувати перерву в рядах, коли не хочеться мяча копнути, або передати.

— 2. Як тільки супротивник діткне мяча, муситься його зараз положити (17), виривати мяча не вільно.

— 3. При триманню глядиться не на грача, тільки на мяч.

— 4. Стримується грача руками найрадше повисше коліна, при чім грач падає і не може мяча подати. Хоп за руку або шию легко зсувається, а попід пахи оставляє руки свободні.

17. Коли грача схоплять так, що вже не може ані заграти мячем, ані передати його, мусить зараз положити мяч перед собою на землю (т. зн. поміж собою і ворожою поперечиною).

Положений мяч є поза грою і не вільно його підносити, заки знов не опиниться у грі. В гру входить мяч через стиск, або тим способом, що грач його копне (18).

— 1 Падає грач, то може ще мяч передати коли мяч не діткнув іще землі, але коли мяч випаде з рук несуну в напрямі ворожих воріт, то вважається його киненим (19).

18. До стиску збираються грачі обох дружин від сторони своїх воріт. Тоді кладеться поміж них мяч і обі сторони стараються відіпхати супротивників.

Заки не положиться мяча на землю, нападачі мусять стояти обома ногами на землі.

Як довго мяч у стиску, не вільно його підносити.

Стиск може відбуватися тільки на холи. Перейде мяч побочину, то стиск зараз переривається, перейде поперечину, то через положення на нього руки зискується зараз свободний відкоп до воріт (26 і 27), або пробу.

Впаде в стиску один із грачів, то стиск переривається і починається на ново (33).

— 1. Навіть один грач може починати стиск, бо число грачів при цьому неозначене. Для того вже один грач, коли його стримається, мусить положити мяч і він може його зараз (легко) копнути. Тоді може знов узяти мяч, як тільки той трохи покотився. Але коли стоять проти нього ворожі нападачі, то копає мяч скосом поперед ними, або назад, бо в стиску не вільно мяча підносити.

— 2. Коли по свисті судії починається стиск, лишається нападови дещо часу зібратися до повного стиску. Не треба одначе ждати, аж усі прийдуть.

— 3. До повного стиску стають 2–3 ряди один за другим, у першій ряді 2–3 гравці. Всі міцно згинаються, а передні кладуть рамена на плечі сусідів. Як тільки положиться у стиск мяч, пруть обі сторони міцно в перед, стараються при сьому виловити мяч ногою та подати його другому рядови, посуватися з ним у перед або подати назад. При сьому передні гравці не є відсторонь.

— 4. Кожний грач мусить тиснути в напрямі ворожих воріт. Хто змінить напрям, мусить вернути назад і прилучитися до стиску в відповіднім напрямі, в іншій разі стає відсторонь (21).

— 5. В стиску одно крило подається назад (звич. умисно), при чім напад старається прорватися із мячем в перед попри супротивників.

— 6. Звичайно одна сторона виловлює мяч ногою і подає його назад.

За нападом стають оба злучники і як тільки мяч покажеться, хапають його і біжать у перед. Подають його тоді (як треба) помочи, що спішить за ними. Як тільки мяч вийде зі стиску, кидаються нападачі на грача, що має мяч.

— 7. Коли злучники або поміч стануть даліше, ніж мяч у стиску, стають відсторонь (21. і — 4. 21).

— 8. М'яч у стиск вкладає із правила злучник із тої дружини, котрої грач спинив грача з м'ячем; коли стиск є карою за промах, то вкладає м'яч грач дружини, яка провини не поповнила.

— 9. Перейде м'яч у стиску побочини, то стиск зараз переривається, а м'яч поступає в гру після 236.

19. В перед (або скосом у перед) до ворожих воріт можна м'яч тільки нести, або підбивати до-вільною частию тіла з виїмком рук і рамен. Назад (скосом) можна м'яч копати, підбивати та кидати.

Кидання або підбивання (руками) в перед числиться за промах і карається стиском, оскільки противники через сей промах не мали користи.

Спіймає супротивник кинений, або підбитий у перед м'яч, то вступає в силу пр. 31 — 2.

— 1. Кидання і підбивання в перед лучається при невдатних пробах ловити, або підносити м'яч, коли м'яч або випаде з рук, або відібеться від рамен, чи рук грача.

— 2. Зайде підбитте у воротах, то поступається після 25 — 2.

— 3. При докидуванню м'яча сусідам м'яч муситься кидати (скосом) назад. Грачі тої самої дружини мусять пильно вважати, щоби бути дещо позаду грача, що несе м'яч, в іншій разі стають відсторонь.

— 4. Як тільки несення м'яча стає беззглядне, передається м'яч сусідам. Се рішає часто про перемогу. Подається туди, де найменше противників. Особливо треба використати кожний стиск.

20. М'яч у грі можна кожної хвилині захопити до несення. М'яч є поза грою, коли перейде границі поля, коли є в стиску, коли стримується його і покласться у зап'ялля, або після провини, коли судія дав знак свиставкою.

— 1. Неправильне піднімання м'яча є промахом, за який карається вільним копом.

21. а) Відсторонь є грач, який знаходиться перед м'ячем, коли м'ячем грає в який небудь спосіб грач тоїж дружини (копає, дотикає, несе).

Дальше є відсторонь у стиску, коли опиниться по стороні супротивників, або при меті з побочини (23) стоїть дальше від своїх воріт, а один із його дружини, що відкидає м'яч.

У власних воротах грач ніколи не є відсторонь з виїмком 32 в.

б) Грач перестає бути відсторонь, коли стане поза м'ячем і:

1. Коли супротивник пробіг із м'ячем що найменше 5 м. (22 г).

2. Коли м'яч діткнув супротивника, або супротивник його копнув.

3. Коли грач із його власної дружини забіжить із мячем перед нього.

4. Коли грач власної дружини забіжить перед нього по заग्रанню мячем позаду нього.

5. Коли мяч стане поза грою (17, 19, 23, 24, 26) і вводиться на ново в гру.

— 1. Коли грач одной дружини дотикає яким небудь способом мяч, то всі грачі його дружини, що находяться близше ворожих воріт, ніж він, є відсторонь. Перестають бути відсторонь, коли зайде один із випадків 1 · 5.

— 2. Копнення мяча в перед з ряду злучників, або помічників майже все передає мяч у руки супротивника. Красше отже, коли злука або поміч несе мяч у перед.

— 3. Воратар, якому не добре опускати своє місце, звичайно перекопує мяч скосом у перед через побочину. Тоді всі грачі його дружини, які є відсторонь, зискують стільки простору, як далеко мяч полетить у перед.

— 4. Напад у стиску перед мячем не є відсторонь, але є відсторонь злука і поміч. Не є промахом, коли се станеться неумисно і вони зараз вернуть поза мяч, не беручи чинної участі в гри.

22. Як довго грач є відсторонь, не сміє: а) дотикати мяча; б) не сміє ніяк мішатися до гри, ані чинно перешкоджвати; в) мусить бути від супротивни-

ків, які дожидають мяча, що найменше на 9 м. далеко і г) може затримувати супротивника, який підняв мяч тільки тоді, коли той пробіг із мячем що найменше 5 м.

Зумисний промах проти сього правила карається по бажанню противника вільним копом або стиском, незумисний стиском.

Вільний коп слідує із місця провини (32), стиск там, де заграла ним в останнє дружина, що зробила промах.

Коли грач-відсторонь стримає мяч у ворожих воротах, не зискує через се проби, супротивна сторона дістає вільний коп із воріт (24 б).

— 1. Грач-відсторонь мусить берегтися, щоби мяч його не діткнув; не сміє забігати дороги або стояти в дорозі грачеви, що біжить до мяча, повинен бути від нього на 9 м. далеко, або на таку віддаль відійти.

— 2. Колиб після погляду судії удався вільний коп, колиб грач відсторонь стояв 9 м. далеко, тоді признає вільний коп.

23. Мяч поза побочиною є поза грою. Його вводиться у гру з точки, де перейшов побочину вметом або стиском.

а) При вметі стають оба напади прямо до побочини і творять тим способом улицю. Вмітуєть-

ся мяч прямою до побочини своїм, які біжать з ним у перед, або подають даліше.

б) Мяч кладеться у стиск, що найменше 5 м. або найбільше 15 м. від побочини.

Не вкинеться мяча прямою, то супротивна дружина дістає право до стиску на лінії вмету.

Вкидує грач дружини, що не вивела мяч через побочину метом, ударом або копом. Але коли хто мяч винесе умисно, чи змушений (потручений супротивником), то вмітує сам.

Мяч є поза полем, коли несуть діткне ногою побочини, або її переступить.

Коли мяч перейшов побочину промахом, т. зн. кинений або вдарений в перед, то кладеться його в стиск на місці провини, але що найменше 5 м. від побочини.

— 1. При змаганнях бічний судія дає хоругвцею знак, коли мяч перейде побочину і вказує місце.

— 2. Вмет виконує звич. злучник.

— 3. При вметі грачі творять улицю прямою до побочини.

— 4. Щоби при вметі мяч упав в улицю, треба звернути увагу на вітер.

24. а) Попаде мяч поза поперечини і то не через ворота (36), а оборонцям удасться відкопнути його, або занести в поле, то гра йде даліше.

б) Коли нападачі стримають мяч у запілля, або положать руку (хоч би тільки на хвилину) на мяч, який котиться або лежить спокійно, то зискують пробу (26). Положить руку оборонець, то його дружина дістає відкоп із воріт (27, пор. 25).

в) Перенесе грач мяч поза поперечину і там стримають його так, що ані не може мяча передати, ані положити на землю, то заряджується стиск на поли, 5 м. від поперечини проти місця, де наступило стримання.

г) Коли при стриманню у запілля упаде грачеви мяч на землю, то слідує відкоп із воріт (пор. 24, 5 і 25).

г) Перейде мяч через запілле поза його бічні, або задні границі, або мяч, або грач із мячем: діткне при сьому хоруговці в куті, то слідує відкоп із воріт.

д) Коли грач умисно перекопне, кине, підібе, або занесе мяч поза свою поперечину, а мяч у запілля затримається, або вийде з гри після 24 або 1, то вважається се промахом і нападаюча сторона може домагатися, щоби мяч положено в стиск в місци, з якого його копнено, кинено, або підбито.

— 1. При а, все одно котра дружина вивела мяч поза поперечину.

— 2. Коли мяч спиниться у запілля і його підійметься, то нести мяча не можна, уважається

се за положення руки на м'яч і признається пробу, або відкоп із воріт (або стиск після д).

— 3. Переїде м'яч поперечину в стиску, то кождий гравч через положення руки може позискати пробу, або відкоп (18).

— 4. Судія рішає, хто діткнув перший. В сумнівнім випадку рішає у користь оборонців.

— 5. Все одно, чи м'яч перелітає, котиться, чи переноситься поза запілле, або в запілле.

— 6. Гравці, які не несуть м'яча, можуть перебігати границі поля, або вбігати до запілля і там загравати м'ячем, але коли несун діткнеться границі, м'яч стає поза грою.

— 7. Впаде м'яч у запілле, але перше перейшов побочини, то вводиться його в гру після 23 з побочини.

— 8. З огляду на „д“ для оборонців дуже небезпечно докидувати м'яч у поблизу власної поперечини. У віддалі 25 м. від поперечини треба сього рішучо уникати, бо впаде м'яч на запілле і вийде там із гри, то „д“ вступає в силу.

Коли м'яч, заграний ворогом, відібеться від гравця, то не вважається його умисно перекинутим. Нападачі через положення руки зискують пробу.

Діткне або переступить несун власну поперечину, навіть змушений супротивниками, то вважається се за умисне перекинення.

25. Неправильна гра в воротах.

а) Добута неправильна проба в ворожих воротах карається копом із воріт.

б) Навпаки признає судія пробу тоді, коли на його погляд напад міг її добути.

— 1. Неправильна гра може полягати в киданню м'яча в перед, коли оборонцevi перешкодиться у недозволений спосіб (із відсторони) і т. п.

— 2. кине оборонець у запіллю м'яч у перед, то супротивники можуть домагатися стиску 5 м. від воріт; зробить се нападач, то оборона дістає коп із воріт.

26. Пробу на ворота переводиться так:

а) З точки, де м'яч затримано на запіллю, виконується коп так щоби м'яч полетів на поле рівнобіжно до побочин (28).

б) Напад мусить знаходитися за м'ячем, т. зн. за лінією, що переходить через м'яч, а рівнобіжна до поперечини. Противники мусять стояти на своїй поперечині і можуть нападати, як тільки положиться м'яч до копу (28).

в) Перелетить при тім копі м'яч понад поперечиною воріт та поміж прямовими стовпами і не діткне противника, то ворота добуті = 5 точок.

г) Невдачна проба дає все таки 3 точки, а м'яч відкопується із воріт.

г) Судія може дати знак свиставкою, коли оборонці воріт вибіжуть за скоро і коп казати повторити, але коли коп уже виконано, то ворота числяться.

— 1. Загроженій дружині лишається час зібратися на поперечині.

— 2. Оборона нападає чим скорше, щоби діткнути мяча, бо тоді проба ударемнена. Мяч можна при тім відбити, бо по виконанню проби, мяч поза грою.

27. а) Коп із воріт виконується із довільного місця поміж поперечиною і полевою черткою (29). Власна дружина мусить при тім знаходитися за мячем, ворожа за полевою черткою.

б) Перебіжуть противники полеву чертку, то коп повторюється.

в) Вибіжить власна дружина за скоро, то супротивники можуть зажадати стиск на середині полевої чертки.

г) Мяч мусить упасти на поли поза полевою черткою. Впаде мяч на припілле, то на жаданне супротивників коп мусить повторитися. Не перейде полевої чертки, то на жаданне супротивників, або повторює коп, або дає стиск по середині полевої чертки.

г) Неправильний коп треба повторити. Невдасться ще раз, то се є провиною.

— 1. Коп виконати найрадше, як і закоп так, щоби впав на поли і покотився на припіллі, бо тоді супротивники не так скоро дістають його до рук.

— 2. Тим копом не можна добути воріт, бо мусить упасти на поли.

28. Коп із місця виконується:

а) М'яч кладеться на рівчик, зроблений зап'ятком.

б) Грач тримає м'яч низько над землею, а кладе його на землю безпосередно перед ударом, при копі не можна м'яча більше дотикати руками. Сам коп виконується звичайно по короткім розбігу.

29. В копі з кізла підбивається м'яч по відбиттю із землі (27 і 32).

— Коп із кізла виконується з місця із розбігу і в повнім бізі кидаючи м'яч острим кінцем на землю.

30. Коп із воздуха виконує грач, коли відібе м'яч, заки діткне землі.

— Копом із воздуха не можна добути воріт. Уживають його несуні, коли їх притиснуть, а не мають кому передати м'яча, або як вільний коп.

31. Хоп із воздуха може зробити грач, коли м'яч був копнений, кинений, або підбитий на поли, або в запіллю, а в хвилі ловлення зробив грач зап'ятком „знак“ (чертку) на землі. Через хоп із воздуха зискується вільний коп (32).

Ворота добуті вільним копом (але не копом із воздуха) числяться як 3 точки.

— 1. Хоп важний тільки на поли, коли не діткнув перед тим ані грача з дружини ловця, ані землі.

— 2. Хоп важний й тоді, коли спіймано мяч із мету, або підбито його (отже з промахів) противником.

— 3. Вільний коп виконує довільний грач із дружини ловця, але коп муситься виконати.

32. Вільний коп виконується так:

а) Довільно з місця, з кізла, або воздуха.

б) Супротивники підходять аж до подуманої лінії, що переходить через знак, рівнобіжно до поперечини і можуть бігти, коли грач розбігається до копу, або положив мяч на землю.

в) Розбіг грача, що виконує коп, довільний, але рівнобіжний до побочини, а його дружина мусить знаходитися за мячем, в іншому разі вони навіть у власнім запіллю відсторонь.

г) Судія може спиняти свистом грачів, що вибігли за скоро, але коли коп уже відбувся, то гра йде далше.

г) Коп у запіллю мусить кинути мяч на поле в іншому разі коп мусить повторити.

— 1. Грач, що виконує коп, може кілька разів розбігатися і вертати назад, а супротивники мусять за кожним разом вертати за „знак“.

— 2. Коли коп повторюється через занадто шкоре вибігання грачів, то повторюється його із попереднього місця.

— 3. Добрий грач не виконує з воздуха вільного копу, яким може добути ворота.

33. Вільний коп признає судія, як кару за провину, коли грач:

а) Умисно впаде в стиску, по упадку зараз не підноситься, перешкоджує встати супротивникови, підносить у стиску мяч, або мяч, що добувається із стиску, умисно рукою або ногою знов засуває у стиск, або в стиску, заки ще вложено мяч, підносить ногу з землі (щоби загачити мяч) або починає тиснути.

б) Не положить зараз мяча, коли схопить його (грач або мяч) міцно супротивник.

в) Умисно стає відсторонь (22).

г) Затримує, набігає, або перешкоджує супротивникови, коли ні один, ні другий не мають мяча.

г) Коли дружина часто і умисно робить промахи, які карається стиском.

д) Коли се судія признає за відповідне у випадках, не предвиджених иншими постановами.

Карним копом (але не з воздуха) можна добути ворота, що дають тоді 3 точки.

— Карний коп виконує довільний грач.

34. Судія (з необмеженою владою) конечний при змаганнях, пожаданий при вправах.

Помагають йому два бічні судії, що дають хоруговцями знак при переході мяча через гралицю та вказують місце.

Судія свистом починає, стримує і кінчить гру. Стимує гру, коли мяч поза грою, коли поповнено промах, при другій або нечесній грі. Судія має остаточне рішення у всіх сумнівних справах і його рішення мусять бути виконані. Грача, що поводить ся невідповідно, або грубо грає, має упінути, а при повторенню виключити з гри.

Мяч, що діткне судії (головного або бічного), клалється на тім місци до стиску.

Діткне мяч або несун судії у ворожій запіллю, то судія признає пробу.

35. Час гри установляється на початку. По половині часу дається коротку павзу і зміну воріт. По зміні починає дружина закопом, що не починала гри.

— 1. Тільки судія означає час. Зміну заповідає аж мяч поза грою. Пробу дається перед зміною.

— 2. Звичайно триває гра два рази по 45 хв. із павзою 5—10 хвиль.

36. Ворота добувається поцілом:

а) При пробі (26).

б) При вільнім копі по хопі з воздуха, або по промасі противника.

в) По копі з кізла в грі (29).

Ворота добути, коли мяч по добрій грі перелетить понад поперечкою і поміж стовпами воріт, а по копі не діткне ані землі, ані грача. Порушене поперечки, або стовпів не шкодить. Перелетить мяч понад стовпом, то воріт нема. Воріт не можна добути з кізла (36), закопу (15), або копу з воріт (27).

— Ворота числяться, коли мяч перейде поза поперечку, хочби опісля вітер заніс його назад.

37. Числення. Числиться:

а) Проба — 3 точки.

б) Ворота при пробі (проби тоді не числиться окремо) — 5 точок.

в) Ворота з кізла у грі — 4 точки.

г) Ворота з вільного копу — 3 точки.

Про побіду рішає число точок. При рівности точок гра нерішена.

V. Здоровні приписи.

38. Не можна грати мяча в горячу, або зимову погоду при вітрі.

Злучники і помічники мусять скоро бігати, нападачі витривало.

В грі не вільно кластися на землю.

По грі, особливо в холодну пору, належить тепло вбратися, а дома змінити білє.

39. До одягу грачів належать міцні черевики без високих зап'ятків і вистаючих цвяхів. Догідні короткі штани по коліна та довгі панчохи, вовняні, трикотеві, або флянелеві сорочки, різної краски для обох дружин.

VI. Підготовні вправи.

В скорім бізі подають собі грачі мяч на боки та назад. Ціляння до воріт, при чім один або два грачі набігає з переду, щоби перешкодити. Коп із кізла з розбігу і в повнім бізі правою і лівою ногою. Коп із кізла до ціли. Дроблення мяча через грачів. Перебігання із мячем через грачів і стримування грача.

Інші забави.

1. Нічна варта.

Учасників: 10 — 40. Грище: 20 кр. у кв.

Один або два учасники із завязаними очима стають на варті. Один з віддалення 10 — 20 кроків підходить, або підповзає до вартових. Коли вартовий почує шелест і вкаже рукою точний напрям, тоді учасник відходить. Побідили вартові, коли не допустять до себе ні одного супротивника, а програли, коли що найменше один діткне їх рукою. Всі учасники мусять заховати цілковиту тишину. Підходять і відходять учасники вказані судією.

2. Вартовий.

Учасників: 5 — 25. Грище: 20×30 кр. Хл. Д.

Один стає на отвертім місци і що кілька хвилин закриває очі (рукою, хусточкою, книжкою), всі інші стараються за той час непомітно наблизитися. Помітить кого при тім вартовий, вказує рукою і виновник відходить на бік. Побіджає, хто перший діткне вартового рукою.

3. Від місця до місця.

Учасників: 10 — 30. Грище: найрадше ліс. Х. Д.

На доволі непрогляднім козацелю назначається заздалегідь 5—10 місць (найрадше білими хорововцями, або палицями, на яких причіплюється білі картки) так, що з одного місця видно тільки друге, даліше. Останнє місце провадить найрадше до першого. Всі учасники мають перебігти з місця до місця по черзі (місця почислені) і на кожній карточці підписатися та написати порядкове число місця. Побідник мусить перший оббігти всі місця по черзі.

4. Занести вість.

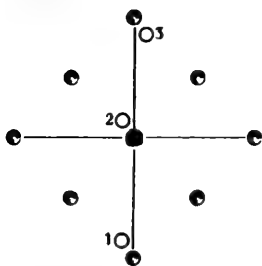
Учасників: 10 — 40. Грище: 20×50 кроків.

До обложеної твердині треба через густий ряд вартових (один від другого 3 - 10 кроків) перенести вість. Вартові (3—5) уставляються поперек площі, всі інші перебігають поміж ними. Один у тайні перед вартовими дістає який небудь предмет „вість“ (шапку, книжку). Інші стараються стягнути увагу вартових на себе так, щоби вістовий зміг перебігти. Кого вартові в обсягу вартового обводу діткнуть рукою, мусить відійти на бік (лягти долів) і коли поміж переловленими є вістовий, вартові побідили, колиж нема, вартових змінється.

5. Довга кругольня.

Довгі кругольні треба окремо будувати. Їх довжина виносить 15—20 м., дах дозволяє грати і в дощ. Скісною ринвою котяться кулі від круглів до місця, де знаходяться грачі. Долівка або з убитої глини, рівно вигладженої, або ціла з дерева. Кулі пускається на 3—4 м. довгу дошку. Кулі, що покотяться поза дошкою, неважні.

Кожний з грачів, що грають, або кождий для себе, або в дружинах, старається збити трьома ку-



лями, як найбільше із девяти круглів, стовпиків із твердого дерева, на 35—40 см. високих, які уставляються на деревлянім хресті, вкопанім гладко в землю. Хрест представляє чоти-рокутник, одна перекутня є рівнобіжна, друга нормальна до

кругольні. По середині ставиться найбільшу круглю „барана“.

Числяться ріжно:

а) Грачі мають дійти до числа 100, сам збитий баран числяться 36, вісім без барана 30, всі девять 24, вісім без хлопця (¹○ першої круглі) 24, вісім із хлопцем 16, сім круглів 10, три середні 12, сам хлопець 12. Удари числяться без „бічняків“.

Відібеться куля від бічної стіни, то числиться стільки точок, скільки зібеться круглів.

б) Числиться стільки точок, скільки зібеться круглів. Зібють усі учасники по рівному числу круглів, прим по 5, то в дальшім меті числиться подвійно, прим хто зібє девять, записує собі 18 хто 2, записує 4.

в) При грі в дружинах ставиться круглі або кожному грачеви з окрема, або аж тоді, коли вже збиті всі девять. Найліпші грачі збивають поодинокі круглі, гірші йдуть у „повне“, коли ще „нічого не попсовано“.

6. Висока кругольня.

Складається із круга і стовпа, високого на 3 м., з поперечиною на 2 м. На тій поперечині звисає на шнурі куля 15—18 см. у промірі так, що віддалена від землі на 15—20 см. Круглі, уставлені на хресті, мають висоти 35 см. Куля звисає якраз наліво коло „барана“. Куля обіруч пускається так, щоби перелетіла попри правого хлопця й вдарилася на круглі з заду. Круглі, збиті з переду, не числяться.

7. Стріляння з лука.

Влуча $1\frac{1}{2}$ м. у промірі робиться із солом'яної плетінки, наклеєної папером, або текстурою із нарисованим осередком і кругами. Лук $1\frac{1}{2}$ —2 м. довгий, плоский, широкий по середині на 3—4 см., грубий на $2\frac{1}{2}$ см., по кінцях вузший і тонший, з ясеневого або тисового дерева, тепер зі стали, тримається по середині лівою рукою так, щоб одним кінцем був звернений до землі (отже прямо), правою рукою беремо стрілу з трьома рівнобіжними перами на держаку, прикладаємо її рівничком до тятиви так, що великий палець тримає з низу, а вказуючий з гори і пучками двох пальців натягаємо тятиву. З початку натягаємо поволн, опісля скорим, пруживим шарпненням і рівночасно дозволяємо тятиві зісовгнутися із пальців. Стріла з початку летить, куди хоче, але по деякій вправі стріли застромлюються у влучі.

Програма тілесних вправ

для державних гімназій.

Методичні вправи, рухові гри і змаги мають на цілі:

1. Пособляти всесторонньому фізичному розвитку молоді, згідно з фізіологічним устроєм, зміцняти нервовий уклад, м'язи, легені, серце, знаряди травлення і виділення. Через се зміцнюється їх відпорність на шкідливі впливи.

2. Виробляти гарну поставу, зручність і красу та здатність доцільно і ощадно вживати добуті сили.

3. Виховати характер юнака, відвагу, холоднокрівність, витривалість, спільність збірної праці.

4. Виховувати змисли, пам'ять, увагу і волю.

5. Розбудити і розвинути замилювання до сталих тілесних вправ.

Загальні підстави:

1. Вправи програми призначені для молоді від 14—18 літ, уставлені згідно фізіологічної вартості, і в порядку, як мають бути переведені підчас лекції. В засаді належить триматися укладу Лінга, що до

вправ, гор та змагів. Пожадана як найбільша ріжнородність вправ.

2. Вправи добирати відповідно до сил на основі лікарських оглядин. В часі дозрівання, з огляду на збільшений ріст, слабе серце і нервову чутливість, злагіднити вправи.

3. Шкільні змагання обмежити до рухових гор і змагів. В легкім дужанню звернути радше увагу на спосіб виконання, ніж на осяг.

4. У всіх вправах звертати увагу на віддих і пристосувати їх по змозі до віддихового розміру (ритму). Успокоюючі віддихові вправи.

5. При вправах із обсягу особистої оборони, грах і легкім дужанню, пожадане рівномірне вироблення обох половин тіла.

6. До кожної лекції вставити гри і забави дібраної фізіологічної педагогічної вартости. Короткі пояснення,

7. Щоби кожний вправляв щоденно, подати домашні вправи з узглядненнем віддихових.

8. Вправи провадити по змозі на отвертім воздусі з перевагою рухових вправ і змагів.

IV і V кляса

(по 2 год. тижнево).

1. Початкові вправи. Хід зі співом, збірка, уставка до вправ, як треба поправчі вправи. Скорі

зміни основних постав і рухів рамен. Вправи ніг, рамен і кадовба. Підготовка метів і скоків. Успокоюючі вправи, хід на пальцях, пригин і присід. Віддихові вправи.

2. Підготовка до випругу.

3. Вправи горішного кадовба. Дужанки парами і рядами. Хопи. Підвиси. Легші нависи і звиси. Підготова влазів, вишибу і зшибу. Пересуви.

4. Рівноважні вправи, як забави: Когутик, перебіг одноніж на 10 кроків. Скорч ніг на перемену. Вправи ніг до бою на п'ястуки. Танкові кроки для дівчат. Рівноважний хід із пригином, клячкою, виклоном ступнево на проважні висоти метра.

5. Забави і гри легші, для дівчат танки при музиці.

6. Вправи плечий. Схил у перед. Перекиди. Сухе плавання. Хід і біг на руках і ногах. Перехід попід лату. Ратункові хопи. Випруг у лязі.

7. Вправи черевних м'язів. Підпори. В лежжі горіниць, руки на карк — піднос ніг і пливачькі рухи ніг. У сіді схил кадовба назад. Тачки. В клячці схил кадовба назад.

8. Хід і біг. Хід на пальцях, на п'ятах, із виклонами. Біг до 50 хвилин без змагань.

9. Поперемінні вправи. Згини в бік і скрути кадовба. Хід із виклонами і замахами рамен. Шер-

міцерні постави. Підготова до штовху кулею і метів кружком і списою.

10. Скок. Свобідний скок у висоту і ширину. Скок зі звису. Приніжки понад лату, кізла, коня і скриню. Підготова до скоку жердкою. Підскоки з махаком, або обручем для дівчат.

11. Кінцеві вправи. Присід, викрок, закрок, скрути і згини кадовба з вправами рамен. Віддихові вправи.

VI (III), VII (IV) і VIII (V) кляса.

(Іло 2 год. тижнево).

1. Початкові вправи. Хід у чвірках, на пальцях, пятах, із натиском, підносом ноги, з виклонами й замахами рамен.

Підготова до танків для дівчат, танкові кроки. Поправчі вправи. Вправи кадовба, підготовні вправи до метів. Скрути і згини кадовба в різних постановах також із рухами рамен. Підготова до скоків. Віддихові вправи.

2. Лєгкі випруги, з повільним утяженнем.

3. Вправи горішного кадовба. Звис, вишиб і зшиб. Влаз по скісних линвах, жердках і прямових. Влаз на подвійну линву і шнуркову драбину. Хід у звисі. Переплети на краті.

4. Рівноважні вправи. Окрім вправ для кляс IV і V, вага одноніж, бій на п'ястуки, тяжші танкові кроки.

5. Танці, гри й забави.

6. Вправи хребта. В схилах вперед і виклонах мети й замахи рамен. Виклони з дохопом рамен. Вага з дохопом. Ляг передом, луком і вправи рамен.

7. Черевні м'язи. Спохил передом. Навис на простих і зігнених руках. В лежкі горіниць піднос, опуст, скорч і мет ніг. У звисах піднос і опуст ніг. В сіді з опертем руки на бедра, карк, до гори та схил кадовба назад. Перевис.

8. Хід і біг. Усі роди кроків і танків. Руховий біг і скок. Біг із перешкодами. Відбіг. Біг на 100 м. Гінці (по 100 м).

9. Поперемінні вправи. Хід і біг із гойданнем рамен. Спохил боком. Схил у бік із опертем і вправи рамен. Хоруговця. Борбніча постава, ви-клін, бій на п'ястуки. Штовх кулею. Мет списою і кружком. Мет мячем до цілі для дівчат.

10. Всі вільні й мішані скоки. Коломийка для дівчат.

11. Пригин у скісних виклонах рівнож із вправами рамен. Легкі скрути й згини кадовба. Відлихові вправи.

Позашкільні заняття:

Кляси IV (I) і V (II). В літі: плавання, весло-
вання, прогульки на поземеллю, вправи змислів, ко-
шиковий і ручний мяч, гилька з ріжними відмінами,
початки копаного мяча, В зимі: совги, саночки.

Кляса VI (III), VII (IV) і VIII (V). В літі: пла-
вання, човнарство, копаний мяч 45 хв. із павзою
5 хвиль, впоряд, шерміцерія, кінна їзда, підготова
до легкого дужання. В зимі: лещети, совги і саночки.

Програма тілесних вправ у державних учительських семінаріях.

Не різниться від програми для гімназій.

На руханку припадає 3 год. тижнево. До рівноважних вправ приходить французький бокс, до горгаківка.

Теорія на IV році: Історія фізичного виховання, фізіологія руханки, систематика рухових вправ, забав і гор. Самостійне ведення лекцій руханки зі сторони учеників.

Теорія на V році: Доповнення із теорії фізичного виховання й систематика вправ. Ученики провадять лекції методичних вправ у школі з дітьми на основі взорів уложених спільно під проводом учителя, в другім півріччю ученики самі укладають лекції, а переводять під проводом учителя.



Програми науки гор і руханки

для народніх семиклясових шкіл.

Ціль. Вивчення корисних забав, рухових вправ, фізичний розвиток (віддих, постава, скріплення серця, легенів і нервів), вироблення зручності, естетика постави й рухів, виховання характеру, жвавости, карности, почуття ладу, витривалість, товариськість.

Основа: Добір вправ залежний від віку, сили, та вироблення доросту. Розрізняємо три громади а) від 7—10 літ (1, 2 і 3 рік навчання); б) від 10—12 (4 і 5); в) 12—14 (6 і 7 рік науки).

Ціла лекція мусить досягнути всестороннє діланне. В ціли урізномороднення вставляємо в лекцію забави й гри; чим старші ученики, тим більше гор. До 12 р. життя вправи для обох полів ті самі, опісля для дівчат мусять бути цілком легкі, з узглядненнем народніх танків, забав і гор мячиками, махаком та обручем. У рухівни від 12 р. життя вправи

для дівчат провадиться окремо на площах в окремих відділах, у клясі спільно.

Добір вправ після громад.

Для 7—10 літніх.

1. Збірка на приказ або знак у різних місцях. Ряд, чета, чвірки, уставка до вправ.

2. Постава, пригичи, сід (із випрямленими ногами), клячка, присід.

3. Руки на бедра, на карк (з першу на голову).

4. Хід і біг на руках і ногах, земний поклін, трач, хід ворони, лет птиці ітд.

5. Рівноважні забави. Рівноважні постави із замкненими очима на голосне численне від 1 – 10.

6. Поправний сід, постава, хід і короткий біг.

7. Виминанне в ході й бізі різних перешкод.

8. *Забави й гри*: Мет і ловлення мячика. Адам і Ева. Мак. Залізниця. Щупак. Море. Вуж. Дрібушка. В гості. Кіт і миш. Жмурки. Перегони на руках і ногах на 15 кроків. Лябіронт. Лицар.

9. Хід на пальцях. Глибокий віддих. Спів у ході.

Для 10—12 літніх.

1. *Початкові вправи*: Хід зі співом. Уставка до вправ чвірками, трійками й двійками та в шахівницю.

Звороти в підскоках. Скорі збірки в різних устанках і в різних місцях салі або площі.

Постави: Стояча (стійна), клячна, сідна, лежна, розкрочна (з першу підскоком) і скорі зміни постав. Зворот і згини кадовба в бік у тих поставах. Руки: на дарки, бедра, карк, перед груди. Підноси й мети рамен. Пригини й присіди.

2. *Простуючі вправи:* Згини кадовба назад у перед і в низ у поставах: стійній, розкрочній, викрочній і клячній.

3. *Вправи рамен і горішнього кадовба:* Дужанки двійками. Дужанки при помочи линви. Боротьба о булаву. Звиси на латі, або щеблівці. Переплети на краті. Підготовки до входу й зходу по драбині.

4. *Рівноважні вправи:* Підскоки одноніж. Рівноважне дужання на землі або лавочці. Когутик. Хід по лавочці на руках і ногах. Хід підскоками по лавочці обоніж, опісля одноніж. Хід зі співом.

5. *Забави й гри.* Рибакі й риби. Запорожець на Січі. Мет і лов мячиків одно- і обі-руч на 15–25 кроків. Дзвін. Хорт і заяці. Підбивання мячика долонею і гилькою. Перегони мячів у крузі. Гилька з подавачем. Біг на 50 м.

6. *Вправи карку, хребта й лопаток* Спохил передом. Перекид (на підстілці). Перехід попід лату. Пливацькі рухи рамен, наперед у рівних, потім нерівних розмірах. Повзання по лавочці.

7. *Хід і біг*: Хід на пальцях. Хід із підскоками. Хід із натиском що перший, другий і третій крок. Біг (до $\frac{1}{2}$ хвили).

8. *Турецький хід*: Сід із простими ногами. Ско-ре встанне із сиду.

Плав на три розміри з попередньою підгото-вою рамен і ніг окремо.

9. *Поперемінні вправи кадовба*. Виклони під-скоком. Скрут і згини кадовба в бік. Клячка у спо-хилі й піднос одної руки й ноги.

10. *Скок*: Підготова до скоку. Зіскок із лавочки. Перескок одної, опісля двох лавочок. Скок з роз-бігу 1—3 кроки. Підготова до мішаних скоків.

11. *Кінцеві вправи*: Присід. У стійці скорч ноги. Віддихові вправи у поставах: стійній, клячній та лежній.

Для 12—14 літних.

1. *Початкові вправи*: Хід зі співом. Збірка у різних уставках і на різних місцях. Уставка до вправ у ході. Поправчі рухи. Скоря зміна постав. Розкрок. Скрути й згини кадовба в бік і згини го-лови. Мет, піднос і переношення рамен.

2. *Простуючи вправи*: Підготова до скоку. При-сід. Підготова до випругів.

3. *Вправи рамен і горішнього кадовба*: Ду-жанки парами або рядами. Ратування тонучих. Мі-шані й звичайні звиси. Підготова до влзів єкіс

(по латі). Переплети в гору і низ. Пересуви скосом. Підготова й сам вишиб. Зшиб. Влаз на лину.

4. *Рівноважні вправи*: Пливацькі рухи ніг у стійці. Рівноважний перехід парами з дохопом за руки. Вбіг і збіг по скісних лавочках. Рівноважний хід по латі на 1 м. високо. Спів.

5. *Забави й гри*: Двоє воріт. Через границю. Гінці у двох рядах із перешкодами і без (там і назад до 50 кр.) М'яч у крузі. Цілянка в крузі. М'ячеві перегони. Заяць у лісі. Киданий м'яч. Кошиковий м'яч. Гилька. Зазуля. Ручний м'яч. Біг на 100 кроків. Скоря уставка пластової стежі й скорі збірки на різних місцях граї (грища) у похідній уставці до вправ і розстрільній.

6. *Вправи карку, плечий і лопаток*: Підготова до дуба. В схилі вперед пливацькі рухи рамен. Сухе плавання. Перекид. Хід і біг до 50 секунд. За м'ятка. Коли переведено бігову гру, біг опускається.

7. *Черевні вправи*: Спокхил передом. Підпір. В леж'ї горіниць піднос ніг і пливацькі рухи ніг.

8. *Скок*: Скок у висоту. Передніжка й приніжка понад лавочку. Розкочка. Перекучка. Вовчок.

9. *Кінцеві вправи*: Пригин і присід. Вскок. Скрут і згин кодовба. Віддихові вправи. Методичні уваги, спосіб ведення рухових вправ, плян лекції, прикази, пояснення вправ, поправка похибок і здоровність (гл. Вступ),

ПИТАННЯ ІЗ ОБСЯГУ РУХАНКИ.

1. Будова кістяка людини?
2. Будова сугавів ноги і рамени?
3. Будова мязів?
4. Обіг крові?
5. Що таке правчльний віддих?
6. Які рухи спричинює великий мізок?
7. Які рухи викликує продовжений стриж?
8. Що є причиною мимовільних рухів?
9. Що таке втома?
10. Зв'язок рухових вправ і умової праці?
11. Вправи для оживлення шкільної науки?
12. Опис руханкових приладів, як щеблівки, лавочки, крати, лати, жердок, приладів до скоку.
13. Одежа руховички і руховика.
14. Які мають бути прикази?
15. Який має бути провід?
16. Тринацять пригадок що до проводу.
17. Роля мізку при вправах.
18. Які є роди постав?
19. Поділ вправ на десять груп після Теригрена (Лінга).

20. Вправи і їх діланне першої групи?

21. " " другої "

22. " " третої "

23. " " четвертої "

24. " " п'ятої "

25. " " шостої "

26. " " семої "

27. " " осмої "

28. " " дев'ятої "

29. " " десятої "

30. Засновники шведської руханки?

31. Вигляд площі до ігор і забав?

32. Забави для дітей (6 – 10 літ)?

На всі питання мусить уміти дати відповідь кождий кандидат, що приступає до іспиту з руханки.

Відповіді на ці питання найде в сім підручнику, поза тим у великій чужій, головно німецькій літературі.

За всякими порадами та вказівками належить звертатися до наших руханкових товариств.

ПОМІЧЕНІ ПОХИБКИ.

Ст.	Стрічка.	Має бути:	Замість:
4	з низу 3	своїй	сввій
8	з гори 4	по: трудів „і“	
8	з гори 8	κ' αγαθός	καὶ ἀγαθός
31	з низу 10	по боку „мяз“	
36	з низу 2	здоровне	здорове
38	з гори 11	жки	гівки
53	з гори 4	11	12
54	з гори 5	чим	ніж
59	з гори 9	12. ЗАСІБ ВПРАВ.	ЗАСІБ ВПРАВ.
61	з низу 12	напрям де-	напрям, де-
61	з низу 9	на приказ: Повний - крок!	
61	з низу 1	гойдаються	подаються
62	з гори 2	Бі - гом!	на-
62	з низу 13	Крок!	Повний крок!
63	з гори 3	Двійки в -	на
64	з гори 8	двійні	двійки
64	з гори 9	двійок	двійки
67	з гори 3	за - , від -	за - , або від
69	з низу 2	основної	повної
71	обр. 55	перехилений в ліво ¹⁾ о яких 20°	
72	обр. 56	перехилений в ліво о яких 20°.	
74	обр. 58	перехилений в право о яких 30°.	
80	з гори 9	приладу і	приладу передом,

1) В ліво т. зв. проти бігу вказівок годинника.

Ст.	Стрічка.	Мас бути:	Замість:
80	з низу 5	щерблівці	щерблівки
86	Обр. 100	обернений о 180°.	
87	з гори 1	нога	рука
87	з гори 2	руками	ногами
87	з низу 5	перекучку	перекручку
89	Обр. 111	обернений о кут 180°	
94	Обр. 122	перехилений в право о яких 20°.	
95	Обр. 128	перехилений в право о 90°.	
100	з гори 9	гори	гор-
100	Обр. 141	перехилений в ліво о 30°.	
111	Обр. 194	перехилений в ліво о 90°.	
113	Обр. 199	представити собі оцрте обох ніг о лавочку	
113	з гори 12	199	201
113	з низу 2	203	204
113	Обр. 201	опустити.	
114	Обр. 205	обернути о 180°	
117	Обр. 214	обернути о 180°	Обр. 241.
135	з гори 9	в низ	в перед
135	з низу 9	(лет),	(лет,
137	з гори 7	присіду (обр. 265)	присіду.
137	з гори 10	плечима.	плечима (обр. 265.
141	з гори 7	вертаємо	ве таємо
141	з низу 6	або	вбо
141	з низу 5	всїду	всду
147	з низу 2	Обр. 291	
149	з низу 1	наскок	у скок
160	з гори 2	трчаємо	тримаємо
161	з низу 10	обмит-	облот-
163	з низу 5	паля	поля
169	з низу 6	стрімці	стрілці
170	з гори 1	сїду	сиду

Ст.	Стрічка.	Має бути:	Замість:
182	з низу 2	до 3	до 8
201	з гори 4	10 – 15	10 15
202	з гори 7	других	інших
203	з низу 9	сіяння.	сіяння
205	з гори 11	гнізда	поїзду
205	з гори 12	гніздом	поїздом
206	з низу 2	других	інших
258	з гори 5	тричі билом	інші била
259	з низу 10	його-ж	супротивної
267	з низу 2	Lord's	Sord's
268	з гори 5	boarding	boroling
268	з низу 2	bail	boil
268	з низу 1	Палички	Паличка
269	з гори 10	gun	vien
269	з низу 13	bowl	borol
270	з гори 1	sought	conglit
282	з гори 11	з трьох	. З трьох
283	з гори 13	косилку	косинку
289	з низу 4	непокоїть	не покотить
290	з гори 1	другого	другою
290	з низу 5	нового	новою
293	з низу 9	карається	кадається
294	з низу 4	(Rugby).	(pevdi).
295	з низу 6	(home base).	(bome base).
299	з низу 718	крікет	крокет
300	з ворн 7	стоянки	сілянки
302	з низу 4	„bowls“	„borols“
304	Заголов.	Ношений мяч	Копаний мяч

ЗМІСТ:

Вступ	3
1. Значіння руханки для людини	6
2. Будова людського тіла	8
3. Вплив руханки на внутрішні знаряди	14
4. Руханка в вихованню	17
5. Руханкові прилади й одяж	20
6. Учителі і провід	23
7. Роль мізки при вправах	29
8. Прикази	38
9. Вправи	39
10. Пости	40
11. Поділ вправ	53
12. Засіб вправ	59
I. Відправляючі вправи ніг	59
А. Впоряд	59
Б. Властиві вправи ніг	66
II. Випруги	72
III. Звиси	80
IV. Рівноважні вправи	92
V. Вправи плечий, карку і хребта	99
VI. Вправи черевних м'язів	105
VII. Поперемінні вправи бічних м'язів каловба	117
VIII. Хід і біг	128
IX. Скок	134
X. Віддихові вправи	151

II

13	Дужанки	154
	Купіль і плавання	161
14	Як спасати потоплюючих	165
15	Ратопання топельника	166
16	Добір вправ на годину руханки	167
17	Примір одної години на площі з грами і забавами	175
18	Примір години для дівчат	176
19	Вправи в сільських школах	177
20	Перша година руханки в народній школі	178
21	Складка для сільської школи	182
22	Прилади	184
	Забави, гри і змаги	188
	Децо з історії забав та ігор	198

Опис забав. (Для дітей I II класи)

1.	Адам і Ева	201
2.	Мак	202
3.	Залізниця	204
4.	Звізда	205
5.	Щупак	207
6.	Море	207
7.	Вуж	209
8.	Дрібушка	210
9.	Чорний Лицар	211
10.	Петре, де ти?	213
11.	Жгут	214
12.	Китиця	216

Діточі забави зі співами.

1.	Яструб і квочка	218
2.	Міст	219
3.	Когутик	220

III

4. Крута линва (Що се таке?)	221
5. Птичка	222
6. Калина	223
7. Сад і воробці	224
8. Чий голос?	224
9. Муляр	225
10. Домашня птиця	226
11. Заяць в огороді	228
12. Журналь	228

Легкі забави без приборів.

1. В гості	230
2. Останній утікає (Яструб)	231
3. Хто скорше? (Боднар)	231
4. Кіт і миш	232
5. Двоє воріт	232
6. Хорт і заяці	233
7. Лябіронт	233
8. Третяк	234
9. Дві квочки	234
10. Запорожець на Січ	235
11. Рибаки і риби	235
12. Трач	236
13. Жива линва	236
14. Дзвін	237
15. Жмурки	237
16. Турецькі перегони	238
17. Попід руки	238
18. Бурмило	239
19. Передай другому	239
20. Подай руку!	240
21. Хто зручніший?	240

IV

Забави з приборами.

1. Кочений мячик	241
2. Мячик у леті	241
3. Свічка	242
4. Через улицю	242
5. Де моя пара?	243
6. Квочка	244
7. Лявіна	245
8. Стрілець	245
9. Хто кинув?	245
10. Нездара	246
11. Відбиванка	247
12. Мячеві перегони	248
13. Подаванка	248
14. Заяць у лісі	249
15. Цілянка	249
16. Косарі	250
17. Ловлений мяч	250
18. Копанка	151
19. Киданий мяч	252
20. Цілянки	253
21. Круговий мяч	255
22. Поцілити середного	255

Підбиванки.

1. Два круги	256
2. В ямку	257
3. Дядько	267
4. Кругова підбиванка	249
5. В ціль	260
6. Зазуля	261

Змагові гри.

1. Гилька з віконцем	264
2. Воротар (Cricket)	267
3. Підбиванка (Golf)	275
4. Молоткар (Крокет)	286
5. Ручний мяч	291
6. Бігова підбиванка (Base ball)	294
7. Підбиванка для дівчат	300
8. Кулемет (Boccia)	302
9. Ношений мяч (Rugby)	304

Інші забави.

1. Нічна варта	326
2. Вартовий	326
3. Від місця до місця	327
4. Занести вість	327
5. Довга кругольня	328
6. Висока кругольня	329
7. Стріляння із лука	330

Програма тілесних вправ для держ. гімназій 331

Програма тілесних вправ у держ. учит. семінаріях. 337

Програми науки, гор і руханки для нар. 7-кл. шкіл 338

Питання із обсягу руханки 343

Помічені похибки 345



